

Tai-Chi

Descripción

La Escuela de Tai-Chi Mien Chuan – UZ tiene como objetivo la difusión de la práctica del Tai-Chi entre la comunidad universitaria y el conjunto de la sociedad.

A la vista, el Tai-Chi resulta una sucesión de movimientos lentos, suaves y bien coordinados que llevan a su practicante a un estado saludable y de bienestar.

Más allá de la primera vista, la práctica del Tai-Chi ofrece efectos que conducen a la mejora del estado general de salud y el fortalecimiento del organismo destacando inicialmente la clara corrección postural, el refuerzo de la memoria y la mejora del equilibrio, además con el tiempo, se acrecienta el grado de tranquilidad y paz interior que progresivamente se va adquiriendo con la práctica constante.

En el Tai-Chi se unen la mente, la respiración y los movimientos. Fortalece los músculos, huesos y tendones, actúa sobre los órganos internos, aumenta la flexibilidad, la coordinación y ayuda a prevenir gran variedad de patologías y enfermedades.

Contenidos

El alumno que asista regularmente a la actividad aprenderá:

- A practicar correctamente diferentes ejercicios de Chikung, tanto estáticos como dinámicos
- A Realizar correctamente las principales formas del Taichi Yang Tradicional, reconocidas por la familia encargada oficialmente de salvaguardar el sistema Taichi más original.

Grupos

Grupo	Días	Horario	Campus	Espacio	Profesor
Taichi CONFUCIO	Lunes y miércoles	16.30-17.30	San Francisco	Polivalente	Luis Javier Carballais
Taichi ESCUELA	Lunes y miércoles	17.30-18.30	San Francisco	Polivalente	“

Precio por cuatrimestre:

- **75 €** (se subvencionará con 14 € por actividad a los poseedores de la Tarjeta Deporte).

Correo de contacto: taichimasteral@yahoo.es

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 25 de septiembre al 31 de enero
- **Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 31 de mayo

Siguiendo el calendario académico de la Universidad

