

# 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

