

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 con el fin de conseguir una larga vida y una capacidad de defensa personal.

A grandes rasgos, la práctica del Tai-Chi tiene como primeros efectos una mejora del estado general de salud y el fortalecimiento del organismo destacando sobre todo el grado de tranquilidad y paz interior que progresivamente se va adquiriendo.

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



Contenidos

El alumno que asista regularmente a la actividad sabrá:

- Practicar correctamente diferentes ejercicios de QiGong, tanto estáticos (Zhan Zhuang y Yi Chuan) como dinámicos (Ba Duan Jin y Tai Chi QiGong).
- Realizar correctamente la forma de 24 movimientos, primera forma en el estudio del Tai Chi del Estilo Yang Tradicional.

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).

* El usuario se compromete a pagar la correspondiente licencia federativa anual que gestionará la dirección técnica de la escuela (55 €).

Correo de contacto: taichimasteral@yahoo.es

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 1 de octubre de 2021 al 6 febrero de 2022.
- **Segundo cuatrimestre:** del 7 de febrero al 31 de mayo de 2022.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.