

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 | Lunes y miércoles | 17.30-18.30 | San Francisco | Polivalente | Luis Javier Carballais |

Precio por cuatrimestre :

- **75 €** (se subvencionará con 15 € por actividad a los poseedores de la Tarjeta Deporte 2018-19).

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

Duración de los cuatrimestres:

- **Primer cuatrimestre:** del 1 de octubre de 2018 al 31 enero de 2019.
- **Segundo cuatrimestre:** del 1 de febrero al 31 de mayo de 2019.

Siguiendo el calendario académico de la Universidad.