

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	Con TD	Sin TD
Taichi	L-X	17.30-18.30	San Francisco	Polivalente	Luis Javier Carballais	59 €	74 €

* Precio por cuatrimestre: 16 oct -10 feb / 12 feb-2 jun , siguiendo el calendario académico de la UZ.

* Se subvencionará con 15 € 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 €).