

## **TAI CHI, con Lenin Delgado. VÍA ZOOM**

**A partir del 6 de abril  
Martes y jueves, 10:30 horas**

**\$ 37.000 Valor mensual  
\$ 30.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

Tai Chi es un tipo de meditación en movimiento, de origen chino. A través de movimientos lentos, circulares, armónicos y suaves, junto a una respiración profunda y consciente, se logra un mejoramiento físico, mental y espiritual.

Su origen data aproximadamente entre 15 a 20 siglos atrás. Es un camino que puede conducirnos a la TOTALIDAD, porque es un método curvo en el espacio, como el movimiento de las fuerzas cósmicas. Más que un sistema, más que un método, es un diagrama abierto y rotatorio en el que fluyen las coordenadas cósmicas, permitiendo la ampliación de la conciencia, es decir, la ampliación del “Espacio Interior” dejando que éste fluya hacia el “Espacio Exterior.”

### **Objetivos generales**

El practicante, a través de un suave entrenamiento físico, mental y respiratorio, obtendrá seguridad física, autoestima y auto conocimiento.

### **Las clases consisten en:**

- 1.- Acondicionamiento físico
- 2.- Gimnasia terapéutica Lian-Gong
- 3.- Ejercicios de sensibilización
- 4.- Ejercicios básicos de Tai Chi
- 5.- Formas de Tai Chi

**Lenin Delgado V.** es alumno del Maestro Kin, Director del Instituto de Cultura Oriental.

### **CONDICIONES GENERALES CURSO VÍA ZOOM**

- Se enviará invitación con ID y contraseña del Zoom del taller online, con 24 horas de antelación. Estos datos son únicos e intransferibles, y se remitirán al correo consignado en la inscripción del “Participante”.
- Si el participante no ha recibido el correo antes mencionado, posiblemente éste se haya alojado en la bandeja de spam. Si no es así, solicitamos contactarse con la Corporación vía telefónica a 22 896 98 39 o por correo a [cursos@culturallascondes.cl](mailto:cursos@culturallascondes.cl).
- El participante debe contar con los dispositivos apropiados para tomar las clases, tales como computador, tablet o smartphone, así como un apropiado servicio de internet y la aplicación Zoom en su respectivo equipo.
- No habrá devolución del curso por situaciones de inasistencia, atrasos o problemas con internet del participante. El valor del curso sólo se devolverá en la eventualidad de no cumplir con el quórum mínimo para su realización.
- Los alumnos deberán ingresar al curso online vía Zoom al menos 20 minutos antes para su validación en “sala de espera virtual”. Luego de ese tiempo, el curso partirá a la hora establecida y se dará un margen de 15 minutos para ingreso de los participantes atrasados.
- Por temas propios de derechos de autor, las clases no serán grabadas, salvo que el profesor que las imparte señale lo contrario y lo autorice.

