

## **TAI CHI, con Lenin Delgado**

**Desde el 21 de marzo**

**Martes y jueves, 10:30 a 11:30 horas**

**\$ 40.000 mensual**

**\$ 34.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

**Valor marzo \$ 20.000**

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."

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

### **Metodología**

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

### **Nota**

- \* La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o la permanencia del alumno en el taller, en caso que el profesor lo estime conveniente.
- \* El cupo mínimo para el desarrollo del curso son diez personas.
- \* No se hacen devoluciones a menos que no se cumpla el quórum necesario para el curso.
- \* Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.

**LENIN DELGADO V.** Alumno del Maestro Kin, director del Instituto de Cultura Oriental.