

TAI CHI
Jóvenes y adultos

Valor mensual: $41.000
Tarjeta Vecino Las Condes $36.000
Inicio: 6 de agosto
Horario: martes y jueves, 10:30 a 11:30 horas

PROFESOR: LENIN DELGADO

Alumno del Maestro Kin, director del Instituto de Cultura Oriental.
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.

DESCRIPCIÓN

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.

LAS CLASES CONSISTEN EN

- Acondicionamiento físico.
- Gimnasia terapéutica Lian-Gong.
- Ejercicios de sensibilización.
- Ejercicios básicos de Tai Chi.
- Formas de Tai Chi.