

CURSOS+ TALLERES

SEGUNDO SEMESTRE

TAI CHI

Se sugiere desde los 18 años
Valor mensual: $ 41.000
Tarjeta Vecino Las Condes $ 37.000
Inicio: 5 de agosto
8 sesiones
Martes y jueves
Inicial, 9:15 a 10:15 horas
Avanzado, 10:30 a 11:30 horas

PROFESOR: LENIN DELGADO

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

DESCRIPCIÓN

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 quince a veinte 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

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