

Taichi

Se sugiere desde los 18 años

Valor exclusivo por el mes de marzo: $ 26.000
Valor mensual: $ 43.000
Tarjeta Vecino Las Condes $ 39.000

Inicio: 17 de marzo
8 sesiones

Martes y jueves
Inicial: 9:15 a 10:15 horas
Avanzado: 10:30 a 11:30 horas

Inscríbete aquí

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 quince y veinte siglos atrás. Es un camino que puede conducirnos a la TOTALIDAD, pues se basa en un método curvo en el espacio, similar al movimiento de las fuerzas cósmicas. Más que un sistema un método, se presenta como un diagrama abierto y rotatorio en el que fluyen las coordenadas cósmicas, permitiendo la ampliación de la conciencia, es decir, la expansión del "espacio interior" dejando que éste fluya hacia el "espacio exterior."

A través de un entrenamiento físico, mental y respiratorio suave y progresivo, el o la practicante desarrollará seguridad física, autoestima y autoconocimiento.

Metodología

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