



TAICHÍ

Actividad de sala-suelo



NIÑOS
ADULTOS
MAYORES

DESCRIPCIÓN

El Tai Chi es un antiguo ejercicio chino que combina movimientos fluidos y relajados con ejercicios de respiración y posturales.

Parece un baile realizado sin esfuerzo, a cámara lenta, pero en realidad es un ejercicio sin contacto físico que desarrolla la resistencia y mejora la flexibilidad, el equilibrio y la coordinación, a través de una serie prefijada de posiciones y movimientos.

El trabajo del Tai Chi ejercita conjuntamente cuerpo y mente, resultando una práctica completa y beneficiosa a cualquier edad

OBJETIVOS

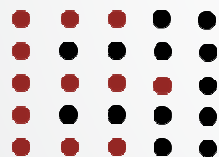
- Aprender a ejecutar correctamente la secuencia reducida de 8 movimientos (objetivo básico).
- Aprender a ejecutar correctamente la secuencia reducida de 24 movimientos (objetivo final).
- Conseguir mejorar el equilibrio, la coordinación, la agilidad y la postura corporal.
- Mejorar nuestro estado de salud, tanto físico como mental y lograr un equilibrio psicosomático y una mayor armonía con nosotros mismos/as y nuestro entorno.
- Aprender a respirar correctamente para incrementar la oxigenación celular.

RECOMENDACIONES

1. Los objetivos sólo se podrán conseguir íntegramente si se es constante en la actividad.
2. Es una actividad que no requiere preparación previa, puede hacerla todo el mundo.
3. Durante la práctica se necesita un mínimo de concentración para aprender correctamente los movimientos.
4. No es necesario ningún equipamiento especial, tan sólo ropa deportiva o cómoda.
5. Se recomienda practicar y ejercitar lo aprendido en casa, para mejorar con mayor rapidez.



Tonificación
Cardiovascular
Relajación
Música
Flexibilidad



L-X 20.00-21.00 h.
M-J 20.00-21.00 h.

Pepe Tazón
Pepe Tazón



Ermitaberri