

CURSO DE TAICHÍ

Taichí Chuan, Chi Kung,
defensa personal y meditación

EN
MANACOR
CENTRO

DEMOSTRACIÓN GRATUITA
el sábado 3 de febrero a las 10:30

Las 3M del taichí

Medicina

Los movimientos del taichí están diseñados para prevenir o aliviar los bloqueos en las vías que sustentan nuestro cuerpo. Así, permite que la energía o chi fluya libremente. Sus movimientos de cintura y cadera tan característicos son beneficiosos para la descompresión de los **órganos internos** (riñones, hígado, pulmones). De hecho, el taichí ayuda a mejorar algo tan fundamental como la **respiración**. También tiene beneficios en la **tensión arterial**.

Además, el taichí tonifica los **músculos** y refuerza los **huesos**, y sus movimientos suaves ejercitan los **ligamentos**. Por ello, el taichí reduce el dolor en la espalda, las cervicales y los hombros, y alivia las molestias provocadas por la artrosis.

Arte Marcial

El taichí enseña autodefensa. Cada uno de los movimientos del taichí puede aplicarse en una lucha y en el curso aprendemos técnicas básicas de **defensa personal**.

Meditación

La práctica del taichí te lleva hacia la meditación y la espiritualidad, pues debilita los obstáculos que impiden el florecimiento de tu espíritu y que pueden provocar **ansiedad**.

Con el taichí aprendes a sentirte cada vez más **conectado a tu cuerpo**. Esto ayuda a saber dónde se concentra la **tensión**, ya sea por cuestiones emocionales o por las horas de trabajo ante el ordenador con la misma postura. Practicar taichí de forma regular te enseña a **relajar conscientemente** la mente y el cuerpo antes incluso de tensarte, lo que previene el **estrés** crónico.



Con el instructor **Daniel Ramírez**, sesiones de **60 minutos** en el centro de Manacor: Carrer Convent, nº 4, 1^{er} piso (cerca de Sa Bassa). También se imparten clases en Artà todos los jueves a las 19:30.

INFORMACIÓN Y PRE-INSCRIPCIONES:

cardaix@hotmail.com / 971 82 92 33 / 699 665 559
(solo mañanas)

