

TAI CHI, con Lenin Delgado. VÍA ZOOM

**A partir del 6 de abril
Martes y jueves, 10:30 horas**

**\$ 37.000 Valor mensual
\$ 30.000 Tarjeta Vecino Las Condes**

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 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.”

Objetivos generales

El practicante, a través de un suave entrenamiento físico, mental y respiratorio, obtendrá seguridad física, autoestima y auto conocimiento.

Las clases consisten en:

- 1.- Acondicionamiento físico
- 2.- Gimnasia terapéutica Lian-Gong
- 3.- Ejercicios de sensibilización
- 4.- Ejercicios básicos de Tai Chi
- 5.- Formas de Tai Chi

Lenin Delgado V. es alumno del Maestro Kin, Director del Instituto de Cultura Oriental.

CONDICIONES GENERALES CURSO VÍA ZOOM

- Se enviará invitación con ID y contraseña del Zoom del taller online, con 24 horas de antelación. Estos datos son únicos e intransferibles, y se remitirán al correo consignado en la inscripción del “Participante”.
- Si el participante no ha recibido el correo antes mencionado, posiblemente éste se haya alojado en la bandeja de spam. Si no es así, solicitamos contactarse con la Corporación vía telefónica a 22 896 98 39 o por correo a cursos@culturallascondes.cl.
- El participante debe contar con los dispositivos apropiados para tomar las clases, tales como computador, tablet o smartphone, así como un apropiado servicio de internet y la aplicación Zoom en su respectivo equipo.
- No habrá devolución del curso por situaciones de inasistencia, atrasos o problemas con internet del participante. El valor del curso sólo se devolverá en la eventualidad de no cumplir con el quórum mínimo para su realización.
- Los alumnos deberán ingresar al curso online vía Zoom al menos 20 minutos antes para su validación en “sala de espera virtual”. Luego de ese tiempo, el curso partirá a la hora establecida y se dará un margen de 15 minutos para ingreso de los participantes atrasados.
- Por temas propios de derechos de autor, las clases no serán grabadas, salvo que el profesor que las imparte señale lo contrario y lo autorice.

