

TAI CHI, con Lenin Delgado

Fecha de inicio

Primer semestre: 22 de marzo

Segundo semestre: 2 de agosto

Martes y jueves, 10:30 a 11:30 horas

\$ 37.000 mensual

\$ 31.000 Tarjeta Vecino Las Condes

Valor especial de marzo, \$ 18.500

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".

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

Nota

- La Dirección se reserva el derecho de cancelar la matrícula y/o permanencia del alumno en el taller, en el caso que el profesor lo estime conveniente.
- El cupo mínimo para el buen desarrollo del taller es de diez alumnos.
- No se hacen devoluciones a menos que no se cumpla el quórum necesario para el curso.
- Los residentes de Las Condes deben presentar la Tarjeta Vecino del año para el descuento correspondiente.
- Para inscribirse y participar en el taller, es obligatorio tener su Pase de Movilidad habilitado (impreso o digital).

LENIN DELGADO V. Alumno del Maestro Kin, director del Instituto de Cultura Oriental.