



TALLER DE TAI CHI

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.

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 este fluya hacia el "Espacio Exterior."

El practicante, a través de un suave entrenamiento físico, mental y respiratorio, obtendrá seguridad física, autoestima y auto conocimiento. Las clases consisten en acondicionamiento físico, gimnasia terapéutica Lian-Gong, ejercicios de sensibilización y formas de Tai Chi.

Valor Taller: \$41.000

Tarjeta Vecino Las Condes: \$36.000

Inicio: Martes 2 de enero

Término: Jueves 25 de enero

Duración: 8 sesiones

Horario: Martes y jueves de 10:30 a 11:30 horas