



TAI CHI QI GONG



Astearteetan 18:30etik 20:00etara
Mikelasagasti auditorioan, urriaren 3tik Gabonak arte.

Prezioa: 120 €.

Murritzpenak: familia ugaria, langabetu, ikasle, pentsiodun
edo 60 urtetik gorakoak %25a, gazte txartela %10a.

IZEN-EMATEAK: irailaren 30era arte
udaletxean edo liburutegian.

Tai Chi Chuan-a barne arte martziala da. Diziplina terapeutiko honek, medikuntza txinatarra oinarritzat hartuta egokitzen fisikoa, ongizate emozional eta mentalak bateratzen ditu. Yin eta Yang aurkako sistemen kalitateak isladatzen ditu bere mugimenduen bidez.

Qi Gong-a armoniaz landutako ariketak dira. Tai Chi-arekin batera gorputz jarrera zuzendu eta hobetzen du, estruktura indartzen du, espantsioa eta erlaxazioa lortuz, eta gorputz sistema ezberdinei energiaren mugimendua ematen die.