



www.saludjingshen.com
saludjingshen@gmail.com

Clases Regulares de Taichi

**Clases semanales de aprendizaje y entrenamiento.
Dirigido a todas las personas que quieran iniciarse, practicar y comprobar
los beneficios del Taichi-Chuan**

PROGRAMACIÓN

1º Trimestre

Introducción al Taichi:

Ejercicios de calentamiento previo:

Relajación articular, estiramientos y coordinación

Ejercicios estáticos/dinámicos de base postural:

Enraizamiento, ajuste pélvico, alineación de la columna

Ejercicios de Taichi introductorios:

Trabajo de piernas Yin y Yang

Pasos básicos

Coordinación de extremidades superiores e inferiores



Aprendizaje de la Forma de 16 movimientos estilo Yang

La secuencia de 16 movimientos del estilo Yang, es una forma simplificada y fácil de aprender que contiene la esencia de este arte milenario.

Sus movimientos circulares armonizan los hemisferios cerebrales y potencian la orientación espacial.

Beneficios: aumenta la fuerza muscular, flexibiliza las articulaciones, mejora el equilibrio y la postura corporal, mejora la coordinación, disminuye el riesgo de lesiones.

Día y Horario: viernes de 18:00 a 19:00 h.

Inicio: 25 de septiembre de 2015

Finalización: 21 de diciembre de 2015

Lugar y centro colaborador: Espais Alchemica
Associació de Veïns i Comerciants Camp de l'Arpa
C/ Sant Antoni M^a Claret 358, 08026 Barcelona

Teléfono: 93 436 87 61

Metro: Línea 5, parada Camp De l'Arpa

Organiza: Club Esportiu Taichi Saludable Jingshen (con logo Salud Jingshen)

Teléfono: 686 80 10 06