



Taller

TAI CHI

Facilitador: Julio Carvajal Brenes

Síguenos en:



**Martes y Jueves
Del 20 de octubre
al 15 de diciembre 2015**

Aquel que practica Tai Chi durante un cierto tiempo, adquiere la flexibilidad de un niño, la fuerza de un leñador y la sabiduría de un viejo.

Adagio Chino

Introducción

El Tai Chi es un antiquísimo arte que consiste en una serie de movimientos cuya finalidad es inducir al ser humano en el camino del equilibrio mental, físico, energético y espiritual.

Se le conoce como meditación en movimiento y contribuye a apaciguar la mente de preocupaciones (estrés) y enfocar con nuevas perspectivas los retos laborales y personales.

Objetivos

1. Evaluar y liberar las preocupaciones cotidianas.
2. Incrementar la capacidad de respuesta ante un problema de salud.
3. Fomentar la meditación y la armonía consigo mismo y su entorno.
4. Aprender y practicar la forma o ceremonia.

Clase típica

Consiste en

1. Una lectura corta
2. Ejercicios de respiración
3. Ejercicios de estiramiento
4. Enseñanza y práctica de la ceremonia o forma

Beneficios esperados

Para el participante: como vía de desarrollo personal, alejar el estrés calmando la mente, reponer energía, superar las tensiones y en un mediano plazo mejorar la respuesta ante problemas de salud.

Contribuir a que los participantes tengan acceso a una formación plena como personas ecuánimes con apertura al cambio y a los retos.

Evaluación

El curso es de participación.

Población meta

Todo persona que esté honestamente interesado. No hay ningún tipo de límite pues el taller es para principiantes. Para un aprovechamiento pleno, máximo 15 estudiantes.

Requisitos

- Desear alcanzar una sensación general de bienestar.
- Ropa holgada (puede ser buzo) y zapatos sin tacón (pueden ser tenis).

Facilitador

JULIO CARVAJAL BRENES.

- Practicante avanzado de Tai Chi.
- Más de 10 años de experiencia en la enseñanza del Tai Chi en el Tecnológico de Costa Rica.
- Cinturón Negro, Sétimo Dan en Jiu Jitsu.
- Arbitro Federado en Jiu Jitsu
- Cinturón naranja en Judo

Datos del Taller

Inversión: ₡148.500

Incluye: Material didáctico en formato digital, camiseta y parqueo

Horario: De 6:00p.m. a 7:15p.m.(20 horas presenciales)

Lugar: Centro de Artes Promenade, Zapote