

Temas

Actividad física.

Descripción

Gimnasia para el cuerpo, para la mente y para el Espíritu.

Gym Cuerpo

Mente Espíritu, es una gimnasia global de una experiencia de

mas de 40 años

de practica con personas de diferentes edades como niños de

4años hasta

adultos de 100 años.

Su trabajo técnico a demás del **Tai Chi Washi,**

Chi Kung, y

Zen, consiste

en profundizar en el:

* **Control de**

la Respiración a

varios niveles sobre el pulmón y diafragma.

* **Mindfulness** (Atención

plena sobre los estiramientos).

* **Yoga Terapia**

(Yin

Yang Zen).

* **Control de Emociones** (Desarrollo de la Inteligencia Emocional).

Población

Población General - Cualquiera (Asisten preferentemente mujeres)

Persona de contacto

Jose Gros Godia (974464721) (pmd@mequinensa.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Ayuntamiento de Mequinensa

Fecha de última actualización de la actividad

17/11/2023

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

Sí

Localización

Calle A-12 s/n 50170 MEQUINENZA Gimnasio municipal Mequinenza Zaragoza Aragón España



Fecha de la Actividad

De 02/10/2023 a 29/05/2024