

TXI-KUNG GRUP A (Dt 11.45h)

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física.

Descripción

El txi-kung forma part de la medicina tradicional xinesa segons la qual la malaltia sorgeix d'un desequilibri entre el yin i el yang, o sigui, del flux de l'energia vital en l'ésser humà. Txi significa energia vital i Kung significa activada o en moviment. Quan el ying i el yang estan en equilibri, equival a tenir una bona salut física, mental/emocional i espiritual. La pràctica del txikung inclou meditació en moviment, coordinació fluida de moviments lents, respiració profunda rítmica, i un estat mental meditatiu i calmat. Alguns dels seus beneficis són eliminar tensions i estrès, millorar la resistència del sistema osteoarticular, regenerar la nostra energia i millorar la circulació del nostre organisme, augmentar la capacitat respiratòria, augmentar la flexibilitat i la mobilitat de les articulacions. Cal dur mànega, tovallola o pareo. Cal inscripció prèvia. Us podeu inscriure a l'activitat seguint l'enllaç que trobareu a continuació (Web).

Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera ()

Persona de contacto

Centre Cívica Navas (93 349 35 22) (ccnavas@bcn.cat)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Centre Cívica Navas

Fecha de última actualización de la actividad

20/06/2024

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

NS/NC

Localización

Avenida Doctor Torrent 1 08027 Barcelona Barcelona Cataluña España



Fecha de la Actividad

De 09/01/2024 a 19/03/2024

Página web del proyecto

<https://inscripciones.ccnavas.cat/MiramModular/buscador/buscador.jsp?g=1&c=4&a=8521>