Taichi

Red adscrita Salud Comunitaria Aragón

Temas

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

Descripción

Se entiende como una meditación en movimiento que combina movimientos suaves con técnicas de respiración, concentración mental y relajación. Tiene tantos beneficios como cualquier otra actividad física, con la ventaja del bajo impacto físico.

Esta actividad se imparte a lo largo de este curso los miércoles de 11 a 12 y de 12 a 13.

Población

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

Persona de contacto

Carmen Ramo (976400478) (correo@unioncesaraugusta.org)

Entidad participante/colaboradora/promotora

Asociacion vecinal Unioncesaraugusta

Fecha de última actualización de la actividad

05/04/2024

Situación actual de la actividad

Activa

Gratuita

No

Localización

Calle Andador de los Hudíes 12 50009 Zaragoza Zaragoza Zaragoza Zaragoza Aragón España



Página web del proyecto

https://unioncesaraugusta.org/
https://www.facebook.com/unioncesaraugusta/