

## Taichi



### 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/>