

# 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/>