

# Txi-kung terapèutic i Tai-txi

Red adscrita  CAT

---

## Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Salud mental/Bienestar emocional, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

---

## Descripción

Horari: dimarts de 18 a 20 h. i de 20 a 22 h. (dos grups)

Preu activitat: 23,00 € mensuals

El **Txi-Kung** o Qi Gong és una gimnàstica terapèutica mil·lenària, apta per a tota edat i condició física destinada a potenciar el nostre estat de salut, mobilitzant l'energia del nostre cos, per sanar-nos, revitalitzar i desenvolupar-nos espiritualment .

Els exercicis de Txi-Kung reuneixen tots els aspectes beneficiosos, incloent la respiració i la meditació, aplicats segons els principis de la medicina tradicional xinesa per tal d'augmentar el nostre nivell d'energia vital. Ens ajudaran a eliminar les contractures, corregir la postura corporal i recuperar la flexibilitat del nostre cos, millorar la salut, relaxar la nostra ment i equilibrar les nostres emocions.

Aquest mètode és especialment eficaç per tractar malalties cròniques i la seva filosofia defensa la vida sana, feliç i en harmonia.

Aprèn a practicar regularment el Txi-Kung, i notaràs els beneficis a molt curt termini. Cuida del teu cos i cuida la teva ment.

Només cal modificar alguns hàbits per gaudir d'una vida plena i sana. Alguns senzills canvis com corregir la postura, variar la dieta, conrear d'intel·lecte o cuidar les emocions provocaran una millora de la teva salut en cadena.

El **Tai-txi Chuan** és una centenària disciplina xinesa per a la salut, la meditació, la relaxació, l'autodefensa i el desenvolupament interior de l'individu.

Emfatitza la relaxació i la calma interior més que la forma física. Per això pot ser après per qualsevol persona independentment de la seva edat, sexe o habilitats físiques. La seva pràctica és suau i fluida, basada sempre en moviments de patró circular.

Està considerat com un exercici de salut en virtut de la seva reputació per alleujar i curar moltes malalties, tals com la hipertensió, problemes gàstrics, artritis, malalties del cor, depressions, anèmia i moltes altres més.

El Tai-txi Chuan millora la circulació sanguínia, l'equilibri físic i psíquic, ajuda a relaxar i enfortir el sistema nerviós. Els moviments d'estirament fan el cos flexible, tonifiquen els músculs i ajuden a relaxar. Els qui el practiquen acostumen a sentir una sensació de benestar general. Com a forma de meditació és un camí per harmonitzar el cos i la ment de manera dinàmica.

---

## Población

Población Adulta (Mayores de 14 años) - Cualquiera (Majors de 16 anys)

---

## Persona de contacto

Sandra Sáez (938468054) (cultura@canovelles.cat)

---

## Entidad participante/colaboradora/promotora

Ajuntament de Canovelles

---

## Fecha de última actualización de la actividad

27/11/2024

---

## Situación actual de la actividad

Activa

---

## Gratuita

No

---

## Localización

Calle Barcelona 8 08420 Teatre Auditori Can Palots Canovelles Barcelona Cataluña España



## Fecha de la Actividad

De 08/10/2024 a 27/05/2025

---

## Página web del proyecto

<http://www.canovelles.cat/cultura>