

Classes de Tai-Txi i Qigong (Chikung)

Red adscrita  CAT

Temas

Juventud, Mujeres, Hombres, Personas mayores, Actividad física, Cultura, ocio y naturaleza.

Descripción

El Tai-Txí Quan és una disciplina corporal creada a partir d'alguns elements de la cultura xinesa: filosofia taoista, qigong i la profilaxis de la medicina oriental en l'àmbit de la salut.

El Qigong (Chikung) es basa en moviments terapèutics que ens ajuden a desbloquejar la circulació energètica del cos sempre amb l'ajuda de la respiració conscient.

Es el pas previ que ens prepara per a una bona pràctica de Tai-Txí,

Les inscripcions es fan a Can Genís.

Les **quotes són mensuals**, depenent si es fa una o dues hores setmanals.

1 hora setmanal: 20 euros

2 hores setmanals: 35 euros

Horari

Dimarts de 9 a 10 h del matí: QIGONG

Dijous de 9 a 10 h del matí: TAI-TXÍ

Dimecres de 19 a 20 h (tarda): TAI-TXÍ / QIGONG

Población

Población General - Cualquiera (Aquestes classes estan obertes a tothom qui vulgui conèixer i practicar Tai-Txí i

Qigong.)

Persona de contacto

Ona Esteban (particular) i L'Àrea de Joventut CAN GENIS (Ajuntament de Palafrugell) (Ona Esteban 616 613 276) (onaesteban5@gmail.com)

Entidad participante/colaboradora/promotora

ASSOCIACIÓ TAI-TXÍ ESTIL CHEN PALAFRUGELL

Fecha de última actualización de la actividad

05/10/2021

Situación actual de la actividad

Histórica

Gratuita

No

Localización

Calle Cervantes 8 17200 Palafrugell Palafrugell Girona Cataluña España



Imagen de la Actividad



