

Curs de Tai-Chi Chuan



Beneficis que ens aporta el tai -chi:

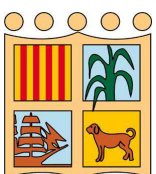
- ☯ Enforteix els braços, les cames i el sistema metabòlic.
- ☯ Estimula la circulació sanguínia.
- ☯ Reforça el sistema nerviós central i las connexions nervioses.
- ☯ Alleuja les tensions i rigideses musculars desenvolupa una mecànica corporal òptima.
- ☯ Desenvolupa una major vitalitat i elasticitat en les articulacions.
- ☯ El Tai- Chi també treballa sobre la ment, i permet durant la practica deixar a un costat les preocupacions de cada dia, afavoreix una major concentració i desenvolupa la atenció i la memòria corporal (la part del cervell que se utilitza per aprendre noves formes de moviments, generalment fora de us des de la adolescència).

A l'envelat de Vil-la Flora

INICIACIO: 12 de Setembre

HORARI: Primer nivell: 18'30 a 19'30 (dilluns/dijous)

Tercer nivell: 19'30 a 20'30 (dilluns/dijous) **Segon nivell:** 20;30 a 21;30 (Dilluns)



AJUNTAMENT DE CANET DE MAR
ÀREA DE CULTURA

Tel. Mercè Fors 93 794 02 14

