

Programa *indoor/outdoor* TAI CHI –empresas-

Actividades para mejorar la motivación, compenetración, creatividad, capacidad de relación, intercomunicación y cohesión de equipos laborales.



El Tai Chi Chuan es conocido por las secuencias de movimientos que realizan sus practicantes y que se caracterizan por la unión de la conciencia y el movimiento corporal, la lentitud, la flexibilidad, la circularidad, la continuidad, la suavidad y la firmeza, complementándose, y el sentimiento de armonía que transmiten.

Este Arte Marcial se ha popularizado por los que se atribuyen a su práctica, debido a que es accesible a un estrato muy amplio de población, sea cual sea su condición física. Permite realizar una práctica corporal a personas que tendrían dificultades con otras actividades de carácter deportivo. Los practicantes de Tai Chi Chuan atribuyen estos beneficios para la salud a las características de esta disciplina relacionadas con la Medicina Tradicional China.

Hoy en día el Tai Chi Chuan es ampliamente aceptado como una disciplina para el desarrollo de la integración cuerpo/mente y del equilibrio personal sin que por ello se haya abandonado la relación forma/función que establece su naturaleza de arte marcial.

A partir del Tai Chi Chuan se han desarrollado otras disciplinas que o bien prescinden de su función marcial o bien han incorporado algunas de sus técnicas y principios relacionados con la Meditación y el Chi Kung

Precios : 465.-€ para grupos hasta 24 pax.

Incluye : Monitores