

PROGRAMA DE VERANO UNEX - 2015

Febrero – Marzo

“Gimnasia Oriental Antiestrés” (Chen Wang Xian System) Shifu Paúl Jimenez

Este taller permitirá a los participantes conocer una de las técnicas orientales para la mejora del sistema de acondicionamiento y fortalecimiento psicofísico basado sobre los principios de la medicina tradicional china y técnicas orientales de relajación natural consciente.

En el taller, los participantes desarrollarán movimientos lentos, suaves y continuos, lo cual les producirá un desbloqueo en todo el cuerpo, soltando las tensiones acumuladas en el día a día y acondicionando las extremidades, articulaciones y todo el sistema corporal.

Beneficios específicos para cada participante que practique GOA:

- Fortalecimiento del sistema digestivo mejorando sustancialmente las dolencias como la gastritis, dispepsia y cólicos estomacales.
- Promoción de la armonía mente-cuerpo.
- Corregirán los malos hábitos posturales y mejora el sueño combatiendo el insomnio.
- Elimina la migraña y la tensión corporal.
- Regularán la presión arterial y desbloquea la red de meridianos o puntos neurálgicos.
- Desarrollarán la intuición y reactiva las capacidades sensoriales.
- Considerado como uno de los mejores métodos de fortalecimiento a nivel huesos y tendones.
- Desarrollarán capacidades mentales aumentando los niveles de concentración.
- Retardarán el proceso de envejecimiento celular.

DURACIÓN

- 12 horas
- Fechas: Miércoles 11, 18 y 25 de Febrero y 4 de Marzo
- Horario: De 3:00 p.m. – 6:00 p.m.

LUGAR

- Polideportivo

INVERSIÓN

S/. 220.00 (Sujeto a financiamiento – 02 cuotas)