

Taller: “Gimnasia Oriental Antiestrés” Nivel 1 - GOA

Profesor: Shifu Paul Jimenez Rabanelli

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.

Horario: Martes y Jueves de 5:00 a 7:30 p.m.

Duración: 38 horas

Certificación: Constancia de participación

Inversión: S/. 480.00 (Sujeto a fraccionamiento hasta en 03 cuotas)