

PROGRAMA DE VERANO UNEX - 2016

Febrero – Marzo

Chen Taichichuan Wang Xian System Shifu Paúl Jimenez Rabanelli

El Chen Taichichuan WXA busca contribuir al mantenimiento de la salud de las personas adultas mayores. No solo permite lograr un estado de relajación, sino que genera una integración mente-cuerpo al momento de ejecutar las secuencias de movimientos, que van de la lentitud a la continuidad o de la suavidad a la firmeza, logrando una armonía que se trasmite a todos los ámbitos de su vida.

En el taller las y los participantes podrán trabajar en pareja para desarrollar la estabilidad y conocer el centro del cuerpo; realizarán ejercicios de fortalecimiento a nivel huesos y tendones; practicarán técnicas de concentración, respiración en quietud y movimiento, técnica de mover la energía en espiral Chan Si Jing. También realizarán la Rutina de movimiento Chen Wang Xian System.

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: 18, 23 y 25 de febrero y 02, 04 y 09 de marzo
- Horario: De 3:00 p.m. – 4.45 p.m.

LUGAR

- Sala de Artes Marciales - Polideportivo

INVERSIÓN

S/. 220.00