

**CURSOS Y TALLERES UNEX CICLO 2016-3**  
**CAMPUS PUCP**  
(DEL 26 DE SETIEMBRE AL 09 DE DICIEMBRE)

**CHEN TAICHICHUAN WANG XIAN SYSTEM (WXA)**

**Profesor: Shifu Paul Jiménez Rabanelli**

El Chen Taichichuan WXA contribuye al mantenimiento de una buena salud en las personas adultas mayores. Permite lograr un estado de relajación, generando 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, alcanzando una armonía que se trasmite a todos los ámbitos de su vida.

Las y los participantes realizan ejercicios de fortalecimiento a nivel de huesos y tendones; practican técnicas de concentración, respiración en quietud y movimiento, técnica de mover la energía en espiral Chan Si Jing. Realizan la Primera Rutina de movimiento Chen Wang Xian System, denominado Forma de base esencial BASHI (8 Posturas y 22 Movimientos).

**DURACIÓN**

38 horas

**HORARIO**

Martes y jueves de 3.00 a 5.00 p.m.

**LUGAR**

Sala de Artes Marciales – Polideportivo

**INVERSIÓN**

S/. 480.00 (sujeto a pago fraccionamiento y descuentos)

**INICIO**

27 de setiembre