

TAI-TXÍ. GRUP VESPRADA (NOVETAT)

Adreçat: A majors de 16 anys

Horari: Dimarts i dijous, de 19.00 a 20.30 h

Preu: 35,10 euros per a empadronats

Lloc: Parc de la Ceràmica

Continguts: Disciplina consistent en un seguit de moviments suaus, amb l'objectiu d'aconseguir un equilibri físic i mental.

Objectius: Aconseguir els beneficis següents per a la salut:

t'aporta energia, calma la ment, ajuda a reduir la tensió, alleuja els dolors de cap i d'esquena, i inclús l'insomni, enforteix els teus braços i cames, desbloqueja les articulacions, prevé malalties com l'artritis, redueix el risc de caigudes i lesions, i millora els sistemes respiratori i cardiovascular.

Data: 26/02/19 fins al 11/06/19 (26 dies)

Durada: 39 hores

Participants: 25 alumnes

«La protecció de la salut i el suport a una salut mental positiva faciliten la resistència a les malalties, minimitzen i retarden l'aparició de discapacitats i promouen un restabliment més ràpid de les malalties»

(Recomanació OMS, 2010)

