

CURSOS GRATUITS PER CUIDAR LA SALUT



ASSOCIACIÓ DE VEÏN
DEL POBLE NOU

ON ES FA?

Tossa de Mar, 13
Vilafranca del P.



QUIN DIA?

Tots el dimart
de 9 a 10 del matí



QUANT DURA?

Fins el 20 de
Desembre

CHI KUNG - TAI CHI



Què Beneficis físics s'obtenen amb la pràctica del Tai Chi Chuan ?

Està demostrat pels medicines xinesa i occidental que en general es pot dir que:

Redueix l'estrès. Millora la qualitat del son. Afavoreix la concentració. Millora la memòria. Es gaudeix de millor humor. Augmenta la mobilitat de les articulacions. Millora la circulació sanguínia i el treball del cor. Combat la hipertensió. Beneficia els processos digestius. Enforteix les cames i el to muscular. Afavoreix l'elasticitat i l'equilibri, evitant caigudes, Ajuda a reduir l'avanç de l'osteoporosis. Ajuda a evitar traumatismes i reduir els dolors crònics. Millora la capacitat pulmonar. Millora la qualitat de la respiració.

**SALUT I
BENESTAR**

**HABILITATS
FISIQUES I
MENTALS**

**ARMONIA I
EQUILIBRI**

QUE FEM?

En l'Associació de Veïns del Poble Nou ajudem gratuïtament a jubilats i aturats a superar aquest canvi brusc de la activitat a la inactivitat professional mitjançant el Tai Chi i el Chi Kung “ i a tothom interesat en l'activitat, reduir el estrès i millorant les capacitats emocional i físiques.

Aquesta tasca social ha estat recollida i mostrada a tota Catalunya a través de les Telenotícies de la Televisió de Catalunya TV3 del 5 de maig del 2015

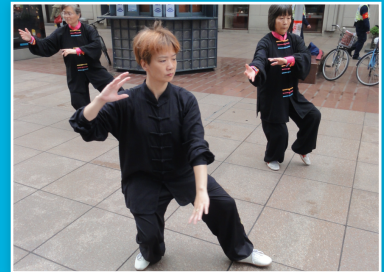
CONTINGENTS DEL CURS

20' DE TUINA: són exercicis de la fisioteràpia xinesa per cuidar les articulacions, musculatura i distribuir adequadament els nutrients a través de la sang a totes les parts del cos per regenerar-ho i a enviar **Qi** (Chi) energia vital, pels canals energètics per reduir els dolors articulars crònics per l'avanç de l'edat.

20' DE CHI KUNG: És una gimnàstica xinesa que es practica per les matí per millorar la salut i la qualitat de vida.

20' DE TAI CHI: És un art marcial xinès tradicional que en l'actualitat, el practiquen milions de persones arreu del món, amb finalitats terapèutiques,

PROVA SENSE COMPROMIS VENIN A CLASSE



Està demostrat pels medicina tradicional xinesa que combinar les tècniques del Tai Chi, el Chi Kung i el Tui Na, és la formula perfecta per envellir amb qualitat de vida, augmentant la mobilitat funcional i reduint els dolors articulars com l'esquena i els genolls.