

Así reza un refrán chino:

“ Practicando Tai-Chi se desarrolla, la flexibilidad de un niño, la fuerza de un leñador y la sabiduría de un anciano “

Encontrando el equilibrio



**Durante el fin de semana también
practicaremos Dao Yin y Yoga**

Es un seminario abierto a todos los niveles: No iniciados, principiantes y veteranos

LUGAR DEL RETIRO:
CASA DE ESPIRITUALIDAD
HERMANAS ALCANTARINAS : 696 35 52 96

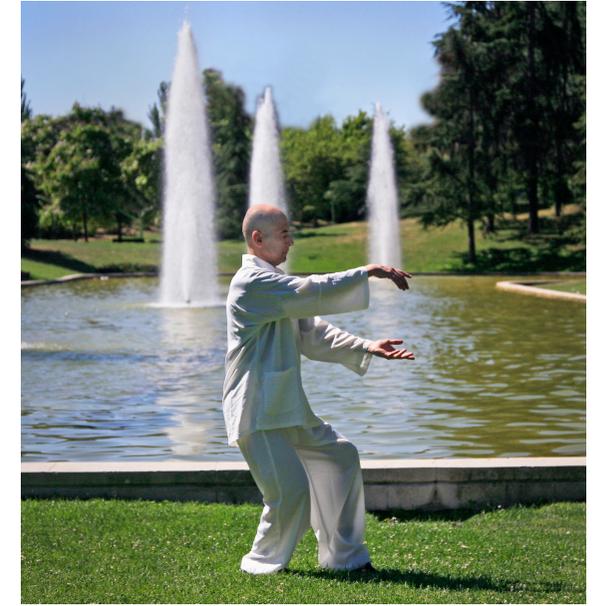
En coche A-5 hasta salida 123, dirección Avila M-502. Llegar hasta Av-925 y seguir las indicaciones hacia ARENAS DE SAN PEDRO. Al entrar al casco urbano hay un parque infantil a la derecha. Nada más pasarlo tomar la primera calle a la derecha. A 50 mts. aprox. a la izquierda, pegada a una pequeña capilla, está la entrada de la Casa, al lado del parque infantil.

Si te interesa compartir coche desde la escuela coordinamos el viaje.



RETIRO DE TAI-CHI **24, 25 y 26 de Junio de 2022**

con SARALATAMA



**Arenas de San Pedro
(Avila)**

**CASA DE EJERCICIOS
HERMANAS ALCANTARINAS**
Camino Sotillos, s/n,
Arenas de San Pedro, Ávila

Información y reserva

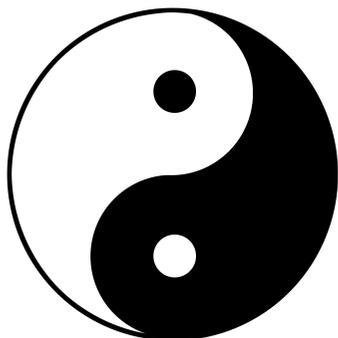
<https://www.saralatma.es/> 654 44 18 88

El Tai-Chi es una técnica milenaria de origen chino, basado en movimientos lentos, suaves y circulares, coordinados con la respiración y la mirada.

Debido a los movimientos de extensión y compresión que se producen en el cuerpo se obtienen múltiples beneficios físicos:

- Fortalece músculos, huesos y articulaciones.
- Estimula el corazón, el sistema nervioso, inmunológico y linfático.
- Mejora el metabolismo y las funciones digestivas.
- Regula la respiración y amplía la capacidad pulmonar.

Además La práctica de esta disciplina nos aporta flexibilidad, energía, atención, equilibrio y concentración.



PROGRAMA

VIERNES, 24 de junio

18,00.- Recepción de asistentes.
19,00.- Presentación y sesión de Tai-chi
21,00.- Cena.

SÁBADO, 25 de junio

08,00.- Sesión de yoga.
09,00.- Desayuno.
10,30.- Sesión de Tai-chi.
12,30.- Sesión de Tai-chi / Dao Yin.
14,00.- Comida.
17,30.- Sesión de Tai-chi.
19,30.- Sesión de Tai-chi / Dao Yin.
21,00.- Cena.

DOMINGO, 26 de junio

08,00.- Sesión de yoga.
09,00.- Desayuno.
10,30.- Sesión de Tai-chi.
12,30.- Sesión de Tai-chi / Dao Yin.
14,00.- Comida.

El programa se adaptará a la dinámica del grupo.

PRECIO POR PERSONA:

Curso en habitación doble ----- 190 € (*),
Curso en habitación individual ----- 220 € (*),
Curso sin alojamiento ----- 100 €

(*):pensión completa (menú ovolacteovegetariano).
Comunicar alergias/ intolerancias para personalizar la comidas.

Información y reserva :
saralatomayogaytaichi@gmail.com
www.saralatma.es
Tel - 654 44 18 88

Inscripción por orden hasta completar el aforo.
Reserva plaza antes del 31 de mayo.

TRANSFERENCIA BANCARIA

Titular : Raúl Montesano Sánchez
Reserva: 100 €
Cuenta : CaixaBank
IBAN ES13 2100 4139 1413 0025 8127
En “concepto” indicar : “ Retiro de Tai-chi ”
nombre y apellido.

Necesitarás traer:

- . Ropa y zapatillas cómodas.**
- . Esterilla , pareo o toalla y manta ***

(*): Si fuera necesario y avisando, la escuela dispone c material comunitario