

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*



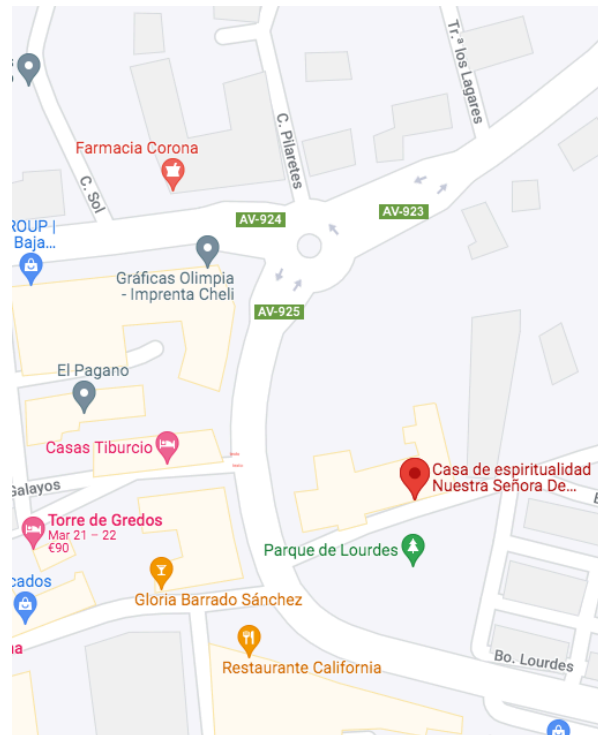
**Durante el fin de semana también  
practicaremos Dao Yin y Yoga**

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

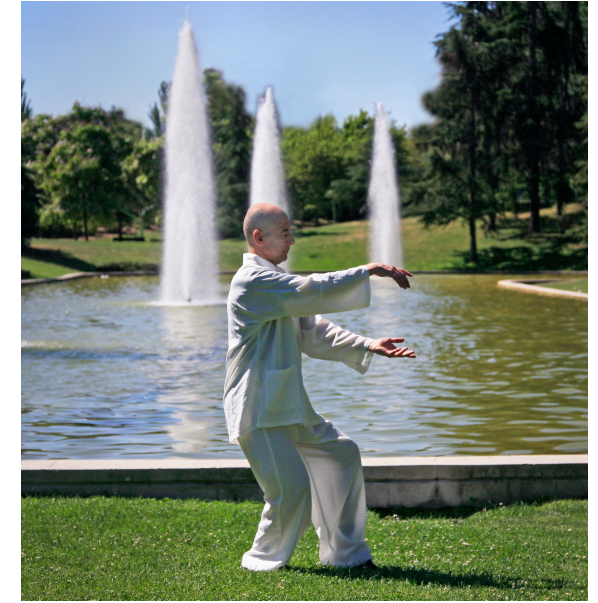
En coche A-5 hasta salida 123, dirección Avila M-502. Llegar hasta Av-925 y seguir las indicaciones hacia ARENAS DE SAN PEDRO. Al entrar al casco urbano hay un parque infantil a la derecha. Nada más pasarlo tomar la primera calle a la derecha. A 50 mts. aprox. a la izquierda, pegada a una pequeña capilla,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

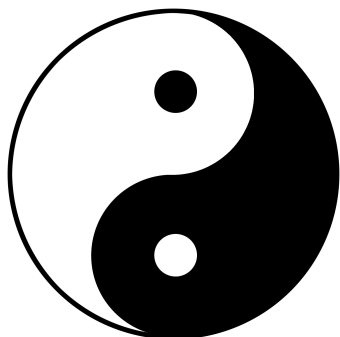
<https://www.saralatma.es/> 654 44 18 88

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