TALLER DE
TAI JI

INFORMACION DEL CURSO 课程信息

21 y 28 de octubre – 4, 11, 18 y 25 de noviembre
(6 sábados en total)

10:00h a 11:30h

Sede del Instituto Confucio de Madrid. C/Goya nº 10.

60 € (Descuento del 5% para Amigos del ICM)
60 欧元（马德里孔子学院朋友会九五折优惠）

NO se requieren conocimientos previos.
Materiales: Se entregará a cada alumno el material básico
Necesario llevar pantalón largo y zapato deportivo
不需要有武术基础.
课程所需材料由学院提供

INTRODUCCIÓN AL CURSO 课程介绍

El Tai Chi es una milenaria disciplina china. Este sistema combina ejercicios Corporales respiratorios y mentales; se ejecuta de manera suave y lenta, lo que permite el desarrollo de la relajación, la concentración mental, la coordinación y una respiración consciente y profunda. Sus beneficios son accesibles a todas las personas de cualquier edad y capacidad física. El practicante puede sentir la energía circular dentro de su cuerpo, ayuda a mantener una buena salud, prepara a la mente para una correcta meditación y cuando se ha alcanzado un alto grado de cultivo del Desarrollo de Qi se puede usar en diferentes situaciones de defensa personal.

CONTENIDO DEL CURSO

- Metodología de entrenamiento de Wushu - Kung-fu - Taiji.
- Entrenamiento de los sistemas de fortalecimiento y
- flexibilidad corporal.
- Entrenamiento básico de los principales movimientos del
- Estilo Yang.
- Entrenamiento básico del manejo armas de competición
- (espada, abanico).
- Qigong.

PROFESORES DEL CURSO 授课教师

ROSA ROJO DEL OLMO

Maestra nacional por la Real Federación Española de Judo y Deportes Asociados y árbitro europeo de Taiji por la European Wushu Federation, es a su vez miembro de la comisión nacional de wushu kung-fu llevando el departamento de Taiji, con una labor en la organización, como ejemplifica su posición de miembro jefe del tribunal de pase de grados, y un peso bastante relevante en el ámbito administrativo de la federación. Cuenta con un amplio palmarés tanto a nivel nacional como internacional, y su labor se encuentra focalizada en el taiji y sus aplicaciones de combate.

Es una docente con varios años de experiencia y con una actitud seria y disciplinada a la vez que flexible. Cuenta con un buen número de alumnos destacados con titulación oficial y palmarés importante.

INSCRIPCIÓN Y FORMA DE PAGO 报名预付款方式

INSCRIPCIÓN:

La **inscripción** al taller se realizará por orden estricto de pago hasta el día 19 de octubre. Para formalizarla, es necesario rellenar el formulario de inscripción de la web.

PAGO:

Hasta que no se confirme por parte de la organización que se puede pagar, no se procederá a realizar el pago.

El pago se realizará mediante **transferencia bancaria** al siguiente número de cuenta:

Titular: FUAM/Instituto Confucio de Madrid
Entidad: Banco Santander
Nº de cuenta: ES11 0049 6704 56 2010018276

Se deberá mandar el comprobante de pago a **cursos@confuciomadrid.es**