**TALLER:**  Tai Txí Ha

**Nom del/a tallerista:**  Harald V Uccello

**Currículum del/a tallerista:** Artista Multimedia

10 años de Estudios & practicas de Qigong

con Dr. Cai Jian del instituto de medicina tradicional Chino,

con Maï T Chi profesora de Qi Gong y con Marisol Escalera maestra Tai Chi.

Da clases de Qigong semanales en el Casal de Barri Pau de la Figueras

y en el parc de la Estació del Nord

**Explicació del taller / Metodologia d’aprenentatge:** Iremos aprendiendo las 18 formas de Tai Chi Qigong que son una combinación de movimientos de Tai Chi y métodos de Qigong que regulan el cuerpo, los órganos y la respiración para inducir el qi y calmar el espíritu, siguiendo así los meridianos, reconciliando el qi y la sangre, para fortalecer el cuerpo y la mente y prolongar la vida en buena forma.

**Persones a les què va dirigit:** Apto para todas las edades.

**Requisits:** ropa comoda, zapatillas de deporte

**Què cal portar:**

**Mesures Covid-19:** Les mesures vigents les podràs trobar actualitzades a la nostre web.

**Altres anotacions:** .