



CENTRE CÍVIC
VIL·LA FLORIDA

TALLER: TXIKUNG (GRUP Dm i Dj i GRUP Dj)

Nom de la tallerista: Rosa Maria Rodríguez

Currículum de la tallerista: Osteòpata, màster en medicina integrativa, PNI, màster en exercicis per la salut, màster en Mindfulness en temes de la salut. Professora de Hatha ioga i Kundalini ioga.

Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge: Aquest taller de Txikung es desenvolupa a través d'una metodologia vivencial i conscient, basada en la pràctica guiada, la respiració i el moviment suau. L'aprenentatge es construeix de manera progressiva, afavorint l'escolta del cos, la presència i la integració dels exercicis per millorar el benestar físic, energètic i mental.

Persones a les quals va dirigit: Apte per a tot el públic.

Requisits: Cap

Què cal portar: Roba còmoda, preferiblement d'esport.

Altres anotacions: Hi haurà alguns exercicis on us demanarem que porteu quelcom addicional a la classe.

-
- Una vegada feta la inscripció, **no es farà la devolució de l'import de la matrícula**, llevat del cas que es suspengui el curs o activitat per raons pròpies del Centre
 - El Centre es reserva el dret de **suspendre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplements de material.