

Hi participa:

Ateneu Carme Claramunt

Tel. 617 267 643 - Passeig de la Salut, 98, Badalona

Grup de taitxí i txikung de Jordi Ernest

Tel. 622 311 962 - Espainatur - av. de Martí Pujol, 633
Casal de Gent Gran Sant Crist, Associació de Veïns de Sant Crist,
Casal de Gent Gran Nova Lloreda.

Grup de taitxí i txikung Llefia al Casal Cívic de Llefia

Tel. 93 460 25 66 - c.de la Pau, 23

Grup de taitxí Elisa

Sant Adrià de Besòs
Dolors Marginet - 619.03.13.20

Grup de taitxí per a principiants del Centre de Recursos i Assessorament a la Dona (CRAD)

Tel. 93 387 54 88 - c. de l'Arquitectura Fradera, s/n

Grup de txikung CRAD Esther Sánchez

Tel. 93 387 54 88 - c. de l'Arquitectura Fradera, s/n

Grup de Taitxí Esther Sánchez

estherqigong@gmail.com

Hi col·labora:

Associació Teatral Màgic Empenta

magicempenta@gmail.com

Ho organitza:



Ajuntament de Badalona

ESTIMEM
BADALONA



Grup Tai-Txi Elisa



Grup Llefia
TAI-TXI
TXI-KUNG



MES DE LA VIDA ACTIVA

3a TROBADA TAITXÍ a BADALONA

TALLERS I EXHIBICIONS

Dissabte 23 de març, de 10 a 13 h
Plaça dels Països Catalans

Vine i participa-hi!

TAITXÍ = SALUT

La tercera trobada de taitxí a Badalona arriba consolidada per l'èxit que van tenir les dues edicions anteriors. Un cop més, la jornada serà un acte voluntari i festiu adreçat a tota la ciutadania perquè pugui conèixer i experimentar aquesta pràctica mil·lenària.

QUE SÓN EL TAITXÍ I EL TXIKUNG I PERQUÈ HEM DE PRACTICAR-LOS?

El taitxí i el txikung combinen els exercicis suaus i harmònics originaris de la medicina xinesa amb la teoria del yin i yang, que ajuden a preservar la salut i el benestar i relaxar i enfortir cos i ment.

El taitxí i el txikung ajuden a adoptar una bona postura i a augmentar l'agilitat, a aprendre a moure's sense esforç, a prevenir problemes articulars d'esquena i a relaxar, centrar i obrir la ment.

La força està al teu interior, aprèn a utilitzar-la

ACTIVITATS

| | | |
|---------------|---|---|
| 10 h | BENVINGUDA | A càrrec de Dolors Marginet i Lourdes Martínez, de Màgic Empenta |
| 10.15 - 12.45 | TALLERS PARTICIPATIUS OBERTS A TOTHOM CLASSES MAGISTRALS I EXHIBICIONS | |
| | Taller d'automassatge, classe participativa de txikung Shibashi. <i>Exhibició de taitxí taoista, forma de 108 moviments</i> | Grup Ateneu Carme Claramunt. A càrrec d'Antonio Zamorano |
| | Masterclass i taller de defensa personal. <i>Exhibició de taitxí amb la mà buida i amb armes.</i> | Grup de taitxí txikung. A càrrec de Jordi Ernest. |
| | Taller de la forma dels 8 moviments. <i>Exhibició de la forma de 8 moviments. Exhibició primera i segona part de mini-taitxí Peter Yang.</i> | Grup de taitxí Elisa. A càrrec de Montse Garcia i Jordi Bargalló. |
| | Taller de relaxació. <i>Exhibició de la forma de 24 moviments d'estil yang.</i> | Grup de taitxí del CRAD. A càrrec de Consol Murcia. |
| | <i>Exhibició de les 8 peces del brocats txikung. Exhibició de la forma de 24 moviments de taitxí.</i> | Grup de taitxí i txikung de Llefià. A càrrec d'Eli Fava. |
| | Taller de txikung. <i>Exhibició de la forma de 40 moviments d'estil yang, exhibició de la forma del ventall (flor del cirerer).</i> | Grup de taitxí Esther Sánchez i Grup de txikung del CRAD. |
| 12.45 - 13 h | CLOENDA. Pràctica de la forma de 8 moviments, oberta a tothom | |