



## **TAO COMPOSTELA**

### **TAI-CHI**



El **Tai-chi Chi Kung** es una secuencia de 13 movimientos, simple y fácil de aprender.

Forma parte del **programa de autodesarrollo**, cultivando el equilibrio de la mente desde la **parte física a la energética y espiritual**.

#### **Beneficios:**

- Mejora la postura.
- Mejora la vitalidad.
- Mejora el metabolismo.
- Mejora la digestión (física y emocional).
- Mejora la flexibilidad.
- Mejora la coordinación.
- Elimina estrés en columna.
- Ejercita los huesos y tendones.
- Fortalece el sistema inmune.
- Fortalece el sistema nervioso (mejora la memoria).
- Revitaliza la médula ósea y el cerebro.
- Armoniza las emociones.
- Reduce el estrés y la tensión muscular.
- Regula el aliento y calma la mente, eleva conciencia.
- Fortalece la sangre. (Relacionado con el amor, respeto, esmero; con como expresamos y como recibimos).
- Mejora la autoestima.
- Mejora la capacidad de enfocarnos en una meta y llevarla a cabo.
- Ayuda a encontrar dirección en la vida.
- Ayuda a fluir con los cambios en la vida.

**Imparte:** M<sup>a</sup> Teresa Rivero Gil

Monitora autorizada por

el Maestro Juan Li

**taocompostela@gmail.com**

**www.taocompostela.es**