

TALLER	MEDITACIÓN EN MOVIMIENTO SEMANA DEL BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL (*)
---------------	---

FECHAS	25 a 28 Julio	HORARIO	19.00 a 20.00
DURACION	4 tardes	MODALIDAD	Presencial
MATRÍCULA	30 € (*)	LUGAR	Ferrera - Siero

(*) Haciendo los 4 talleres de la Semana del bienestar, la matrícula conjunta son 100 €.

Sesiones prácticas. ¡Llevar ropa cómoda y mente receptiva!

CONTENIDOS:

1. El cuerpo, la mente y el espíritu. Ser conscientes del ahora, del momento.
2. La respiración.
3. El aspecto marcial y el aspecto terapéutico a través de Tai Chi Chuan
4. Flexibilidad y movilidad articular. Tonificación de músculos y tendones.
5. La forma, el movimiento. Los movimientos como uno solo.
6. 8 formas básicas estilo Yang.
7. Salud y longevidad.

JULIO CUETO

juliocuetoasturias@gmail.com

FORMADOR:



Monitor de Tai Chi Chuan y Chikung.
Profesor de E. Física. Colegio "Santo Domingo" FEFC. Navia.
Profesional registrado como Instructor con el N° E011482-20.
Entrenador personal.
Monitor de Turismo Activo. Director de Campamentos Juveniles y Tiempo Libre. Técnico en Emergencias Sanitarias, TES-1.
Escritor de libros profesionales, E. Física, y de novelas.
Colaborador en prensa educativa.
Ponente en congresos educativos.
Premio a la Innovación Educativa, Principado de Asturias.
