

| | | | |
|------------------|---|------------------|------------------------|
| CURSO | CUERPO Y MENTE A TRAVÉS DE TAI CHI CHUAN | | |
| FECHAS | 26 a 29 Julio | HORARIO | 18.00 a 20.00 |
| DURACION | 8 horas - 4 tardes | MODALIDAD | Presencial |
| MATRÍCULA | 70 € | LUGAR | Ferrera - Siero |

Sesiones prácticas. ¡Llevar ropa cómoda y mente receptiva!

CONTENIDOS FORMATIVOS:

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.
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:



Profesor de E. Física. Colegio "Santo Domingo" FEFC. Navia.
 Monitor de Tai Chi Chuan y Chikung.
 Profesional registrado como Instructor con el Nº E011482-20.
 Entrenador personal. Monitor de Turismo Activo.
 Director de Campamentos Juveniles y Tiempo Libre.
 Técnico en Emergencias Sanitarias, TES-1.
 Técnico Superior de Turismo.
 Técnico en Prevención Riesgos Laborales.
 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.