



Txi Kung

I què és el Txi Kung?

El Txi Kung és un art milenari que forma part de la Medicina Tradicional Xinesa. Amb una sèrie de moviments, rutines i formes, treballa la ment, el cos físic, les emocions i la respiració, i així intentes assolir el benestar i amb ell, retornar a l'equilibri.

Jo en sóc instructora i practicant, i m'agrada compartir les sessions amb gent que busca assolir l'harmonia i el benestar en el dia a dia.

El Txi Kung el pot practicar totes les persones, tinguin l'estat físic que tinguin, adaptant una mica i personalitzant els exercicis i moviments.

I a qui va dirigit?

A tota la gent que busqui assolir la calma interior, el benestar físic i emocional, tot dedicant una estona a si mateixa, i que aquest treball li comporti beneficis en el dia a dia, ajudant a canalitzar les seves emocions, calmant la ment, equilibrant la salut... sentint-se, bàsicament cuidada i en harmonia.

