

Taller de ChiWalking

publicado a la(s) hace 6 horas por Jorge López [actualizado el hace 16 minutos]

Taller de ChiWalking® de medio día



CREA TU EQUILIBRIO entre cuerpo y mente gracias al ChiWalking. Te enseñará a moverte desde tu centro, sin utilizar tus piernas para impulsarte al andar!. Aprenderás a alinear tu cuerpo correctamente y técnicas para moverte que te darán un potente sentido de equilibrio y estabilidad, así como relajación y claridad en tu cuerpo y en tu mente. El programa de ChiWalking combina la introspección y la fluidez del Tai Chi con el caminar, creando un movimiento grácil y eficiente. Este enfoque activa los músculos de tu abdomen para propulsarte en vez de confiar únicamente en los músculos de tus piernas.

Este taller es una gran introducción a la técnica del ChiWalking. Tendrás un coaching personalizado y disfrutarás de una rica experiencia de aprendizaje completado con útil información sobre cómo ayudarte a mantenerte equilibrado en el futuro. Lo que obtendrás:

- Introducción al método del ChiWalking
- Técnicas para prevenir lesiones
- Ejercicios para activar y usar el “core”
- Cómo usar las partes inferior y superior del cuerpo
- Trucos y consejos personalizados
- Innovadoras demostraciones de la técnica
- Cómo relajarse y conservar la energía al andar

Precio del Taller de ChiWalking® (medio día): 95€

Precio con reserva anticipada (1 mes antes): 70€

Para más talleres y información sobre ChiRunning y ChiWalking: [Haz Click Aquí](#)