

Hi participa:

Ateneu Carme Claramunt

Passeig de la Salut, 98, Badalona
Tel. 617 267 643

Grup de Taitxí Txi Kung Jordi Ernest

CGG Sant Crist, AV Sant Crist, CGG Nova Lloreda
Espainatur
Avinguda de Martí i Pujol, 631, Badalona
Tel. 622 311 962

Grup Llefià Taitxí Txi Kung

Carrer de la Pau, 23, Badalona (Casal Cívic Llefià)
Tel. 93 460 25 66

Grup Taitxí Elisa

Sant Adrià de Besòs

Grup de Taitxí per a Principiants,

Centre de Recursos i Assessorament a la Dona (CRAD)

Carrer de l'Arquitecte Fradera, s/n, Badalona
Tel. 93 387 54 88

Grup Taitxí Duet Sports Màgic (Esther Sánchez Tejedor)

Badalona
estherqigong@gmail.com

Hi col·labora:

Companyia Teatral Màgic Empenta

Barri de Llefià, Badalona

Ho organitza:



Ajuntament de Badalona



Grup Llefià
TAI-TXI
TXI-KUNG

Disseny: Albert Marrin

ABRIL
MES DE LA VIDA ACTIVA! Cap a una ciutat saludable
Badalona

2a TROBADA DE TAITXÍ A BADALONA

Dissabte 21 d'abril
de 10 a 13 h

Al passeig Marítim
(tocant al port)

Vine i participa-hi!
Classe magistral i exhibicions

Taitxí = SALUT

Aquesta segona trobada s'organitza gràcies a l'èxit de la primera, duta a terme l'any passat. Un cop més, la iniciativa dels grups i el seu compromís fa possible proposar-vos que vingueu a conèixer i experimentar aquesta pràctica mil·lenària que ens ajuda a recuperar la salut i el benestar a través d'un acte voluntari i festiu.

Què són el taitxí i el txikung?

El taitxí i txikung són una sèrie d'exercicis suaus i harmònics que ens omplen d'**energia, vitalitat i salut**. Té els orígens en la filosofia i la medicina xinesa, seguint la teoria del yin-yang, amb la finalitat de **preservar la salut i relaxar i enfortir el cos i la ment**.

Per què hem de practicar-los?

T'ajudarà a tenir una bona postura i agilitat i aprendràs a moure't sense esforç, de manera que prevens problemes articulars i d'esquena. Al mateix temps, t'ajudarà a relaxar-te i centrar i obrir la ment, coses que notaràs a la feina i a la vida diària.

Activitats

10 h	Benvinguda	Màgic Empenta (Gràcia Garau i Dolors Marginet)
10.15 h	Classe magistral	A càrrec de Jordi Ernest
11.15 h	Exhibicions	
	108 moviments de taitxí taoista (cel, terra i home) Combinació de moviments i respiració, en equilibri i harmonia.	Grup Ateneu Carme Claramunt
	Formes de mà buida i formes d'armes i txikung Pràctiques diverses de l'estil hunyuan i yang. Exercicis de txikung amb bastons i formes de mà buida, espasa i ventall.	Grup de Taitxí i Txi Kung Jordi Ernest
	Forma 8 moviments, micro taitxí El micro taitxí són els quinze primers moviments de l'estil yang B de Peter Yang.	Grup Taitxí Elisa
	Forma 24 yang Seqüència de 24 moviments de l'estil yang: exercicis lents i constants, sincronitzant la respiració amb els moviments.	Grup Taitxí del CRAD
	Els vuit brocats Pràctica de txikung. Les vuit peces del brocat o ba duan jin: coordinació dels moviments del tronc i amb la respiració.	Grup Llefià Taitxí Txi Kung
	Forma de ventall: la flor del pruner Pràctiques del sistema yang. Formes llargues i curtes de mà buida i ventall. Qi gong dinàmic, postures meditatives i automassatge.	Grup Taitxí Duet Sports Màgic
13 h	Cloenda - Forma de vuit	TOTHOM!

La força és al teu interior, aprèn a utilitzar-la

En cas de pluja, l'activitat es durà a terme a la sala Maristany del Port de Badalona