



Ajuntament de Lleida

TAITXÍ

El taitxí es considera també “meditació en moviment”. Combina activitat física lleu amb tècniques de respiració abdominal, concentració i relaxació. Ho pot fer tothom, des de nens a grans, sigui quina sigui la seva condició física, en qualsevol moment i lloc, sol o acompanyat, aturat, assegut o caminant.

Beneficis per a la salut

- Redueix l'estrès, l'ansietat i la depressió.
- Millora l'estat d'ànim.
- Incrementa la capacitat aeròbica.
- Augmenta l'energia i la resistència.
- Afavoreix la flexibilitat, equilibri i agilitat.
- Fa guanyar força i definició muscular.

Material necessari

- Roba còmoda
- Aigua

Dia, horari i lloc de l'activitat

- Dimarts i dijous de 19:30 a 20:30h
- Lloc de trobada: Arborètum ([Carrer Enric Farreny, 49, 25199 Lleida](#))
- Inici: 8 de juliol
- Final: 29 d'agost

Preu de l'activitat

45€ tot l'estiu