

Medicina Tradicional Chinesa

Tai Chi | Pai Lin | Xiang Gong | Lian Gong | I Qi Gong | Dao Yin

São práticas integrativas e complementares (PICS) que visam promover interações sociais, potencializar a autonomia, o equilíbrio, a concentração, o autoconhecimento, o autocultivo e o bem-estar. As técnicas utilizam a respiração, a postura, o movimento e a concentração como ferramentas para restabelecer o equilíbrio vital, fortalecer o corpo, prevenir doenças e diminuir o desconforto físico.

Os exercícios são realizados em grupo, estimulando a função social e atenuando os riscos em saúde mental com a redução dos níveis de estresse e ansiedade em geral, melhorando a autoestima e a percepção da imagem corporal, sempre respeitando as diferenças e singularidades de cada participante.

Além de prevenir e tratar dores, potencializar habilidades, promover encontros e incentivar aprendizados, os treinos também visam a longevidade e a integração das pessoas com a natureza.

São atividades voltadas para grupos heterogêneos, sem restrição de gênero ou idade.

Em qual CECCO acontece?

- Campo Limpo
- Eduardo Leite Bacuri
- Ermelino Matarazzo
- Guarapiranga
- Ipiranga - Heliópolis
- Ibirapuera
- Interlagos
- Jaçanã-Tremembé
- Jaraguá
- Mooca
- Pe. Manoel da Nóbrega
- Perus
- Pirituba

- Previdência
- Perus
- Pirituba
- Previdência
- Pq. Ecológico Chico Mendes
- Pq. Raul Seixas
- Santo Amaro
- Santo Dias
- São Domingos
- Vila Guarani
- Vila Maria
- Vila Guilherme - Trote
- Vila Prudente

