

Curso de introducción al Tai Chi Chuan, que incluye los ejercicios fundamentales de silk reeling y la forma de 9 movimientos, dirigido a personas sin conocimiento previo, puede ser diseñado para asegurar un aprendizaje efectivo y gradual.

Duración y Estructura del Curso

Contenido del Curso

Semana 1-2: Introducción a los Principios Básicos

- **Objetivo:** Familiarizarse con la postura, respiración y relajación en Tai Chi.
- **Contenido:**
 - Principios básicos del Tai Chi Chuan.
 - Ejercicios básicos de silk reeling para desarrollar la conciencia del movimiento espiral y la coordinación.

Semana 3-4: Movimientos de la Forma de 9 Movimientos (Parte 1)

- **Objetivo:** Aprender los primeros movimientos de la forma de 9 movimientos.
- **Contenido:**
 - Enseñanza progresiva de los primeros 3-4 movimientos de la forma.
 - Repeticiones y correcciones para asegurar la técnica adecuada.

Semana 5-6: Movimientos de la Forma de 9 Movimientos (Parte 2)

- **Objetivo:** Completar el aprendizaje de la forma de 9 movimientos.
- **Contenido:**
 - Enseñanza de los movimientos restantes de la forma.
 - Integración con los ejercicios de silk reeling.
 - Práctica de la forma como un flujo continuo.

Semana 7: Refinamiento y Práctica Individual

- **Objetivo:** Refinar la técnica y preparar a los estudiantes para la práctica individual.
- **Contenido:**
 - Refinamiento de la forma y ejercicios de silk reeling.
 - Instrucción sobre cómo practicar en casa.

Semana 8: Revisión y Evaluación

- **Objetivo:** Evaluar el progreso y proporcionar retroalimentación personalizada.
- **Contenido:**
 - Revisión general de todo el contenido del curso.
 - Sesión de preguntas y respuestas.
 - Evaluación individual y retroalimentación.

Información del Curso

- **Duración:** 8 semanas
- **Inicio:** 8 de Junio
- **Horario:** Sábados, 3:15 PM - 4:15 PM
- **Lugar:** Kwoon (Escuela) Central, detrás de la Iglesia de las Ánimas, San José
- **Costo:** ₡35,000 por mes (₡60,000 por el curso completo)
- **Contacto:** +506 88777611 / info@centromarcialcr.com
- **Instructor:** Sifu John La Touche, Maestro Internacional en Tai Chi Chuan