

Centro Assistencial Santa Isabel

Tai Chi Chuan

A partir de 01 de dezembro de 2008, foi inserido nas atividades com idosos, aulas de Tai Chi Chuan, ministradas por professor graduado em Educação Física, cujos aspectos terapêuticos ajudam a prevenir doenças e manter a forma, além de proporcionar equilíbrio entre as matérias física e emocional de seus praticantes. O Tai Chi Chuan é composto de movimentos contínuos, suaves e circulares, concomitantes com respiratórios, que vão relaxando o corpo à medida que são efetuados, sem utilização de força física, porém com resultados



vigorosos.

Benefícios: relaxa a mente, assim como o corpo, auxilia a digestão, acalma o sistema nervoso, combate o estresse e faz bem para o coração e à circulação sanguínea, tornam flexíveis as articulações, entre outros benefícios. A prática regular dessa atividade, segundo especialistas, cria condições para o aumento da capacidade respiratória e consciência postural.

Em 2008, 60 idosos participaram dessa atividade, com aulas de 60 minutos cada, duas vezes por semana.



Alunos por Turma	Número de Turmas	Total de participantes
15	04	60