



**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 15:30 a 16:30h
- Lloc de trobada: Arborètum ( [Carrer Enric Farreny, 49, 25199 Lleida](#))
- Inici: 3 d'octubre
- Final: 29 de maig

### **Preu de l'activitat**

---

108,40€ tot el curs