

## OBJETIVO GENERAL:

Promover una alternativa de formación académica que permita a los adultos de 50 y más años de edad, desarrollar sus potencialidades y ofrecerles herramientas que los preparen para vivir un proceso de envejecimiento exitoso.

## TEMARIO:

1. ¿Qué es el Tai Chi?
2. Estado psicológico y emocional del individuo.
3. La mente y el cuerpo en el Tai Chi.
4. Los 24 principales movimientos del Tai Chi.
5. Manejo del estrés con Tai Chi.

## DURACIÓN:

30 hrs. • 15 sesiones

## MATERIAL DE APOYO:

- Estudio de casos.
- Presentaciones.
- Prácticas individuales y en grupo.