

TAI-TXI Principiants i Iniciats

ACTIVITAT

El Servei d'Esports de la UPC, **UPCesports** us ofereix aquesta activitat de Tai-Txi continuada.

Sense fronteres territorials, de cultura, edat o sexe, cadascú pot trobar "l'art de l'harmonia" tal com va ser definit per un gran mestre, en l'aventura d'endinsar-se en aquesta activitat tan diferent en aparença als nostres costums i formes de viure, però que ens ajuda a tornar a ser conscients de petites coses que molt sovint oblidem i que podem recuperar tot dedicant-hi uns minuts diaris, com pot ser la nostra respiració, la sensació de sentir els nostres moviments, de trobar-se més despert i alhora més relaxat.

COMPETÈNCIES QUE DESENVOLUPA

El Tai-Txi s'arrela en el principi taoista del Yin i el Yang com manifestacions oposades i complementàries de la energia, de la mateixa manera que la medicina tradicional xinesa i el seu concepte holístic de la salut. Tota malaltia és la expressió d'un desequilibri energètic per excés o defecte de Yin o Yang.

El treball dirigit a evitar aquests desequilibris aporta nombrosos beneficis a tots nivells.

Entre d'ells i sense ànim de ser exhaustiu:

A nivell físic:

- Augmenta la força i la flexibilitat de múscles i tendons.
- Millora els hàbits respiratoris i la capacitat aeròbica.
- Afavoreix el sistema cardiovascular
- Millora la coordinació psicomotora.

A nivell mental:

- Desenvolupa la capacitat de concentració. Exercita l'atenció sense tensió.
- Afavoreix la relaxació, ajuda a reduir l'estrès
- Exercita la optimització dels recursos empleats.
- Desenvolupa la capacitat d'aprenentatge perceptiu, intuïtiu, no lògic.

Més informació i inscripcions a

www.upc.edu/esports



TAI-TXI Principiants i Iniciats

A nivell de valors:

- Fomenta la disciplina, la constància i la serenitat.
- Cultiva la humilitat, la tolerància i la equanimitat
- Exercita la introspecció, l'autoconsciència i l'auto coneixement.
-

Atenció:

ABONATS AL GIMNÀS O POLIESPORTIU DE LA UPC:

Haureu de dipositar una fiança de 25 € que serà reemborsada al finalitzar el curs sempre i quan hagueu realitzat el 80 % d'assistència al curs des del moment de la formalització de la vostra inscripció.

PLACES:PLACES:

Màxim 20 persones

Mínim 14 persones

→ A on es fan les inscripcions?

- Oficines **UPCesports**.

Gimnàs de la UPC

Av. Diagonal 647. Campus Sud Escola ETSEIB

Poliesportiu de la UPC

C. Jordi Girona, 3.

Edifici PE. Campus Nord 08034 Barcelona

Metro: línia 3 - Palau Reial/Zona Universitària. Bus: 60, 74.

Més informació i inscripcions a

www.upc.edu/esports



TAI-TXI Principiants i Iniciats

NOTES

L'organització es reserva el dret de fer qualsevol modificació d'aquest programa per tal de millorar el desenvolupament de l'activitat.

Devolució de les quotes

En cas que no s'arribi al mínim d'inscrits assenyalats, l'activitat podrà ser anul·lada i es reemborsarà el preu íntegre. En general, sempre que no existeixin causes imprevistes d'última hora, com ara un accident o una malaltia (aquests casos hauran de ser comprovats amb un justificant del metge), o bé la suspensió de l'activitat, es seguirà la normativa següent:

- Fins a una setmana abans de tancar el termini d'inscripció es retornarà el 100% de l'import.
- A partir d'una setmana fins a tres dies abans de superar el termini d'inscripció es retornarà el 50%. Un cop superats aquests tres dies, no es farà cap tipus de devolució.
- Un cop tancat el termini d'inscripció a l'activitat no hi haurà cap tipus de devolució.

Assegurances

Estudiants de la UPC menors de 28 anys:

tot estudiant menor de 28 anys (de 1r, 2n i 3r cicle) queda acollit a l'Assegurança Escolar Obligatòria en el moment de formalitzar la matrícula. A partir d'aquest moment, us enviaran a casa la documentació on s'expliquen els passos a seguir. Qualsevol tipus de prestació s'efectuarà en els centres concertats amb la Mutualitat de l'Assegurança Escolar. En cas de ser atesos en algun centre que no tingui previst el recurs de l'A.E. pot sol·licitar-se la devolució de les despeses derivades, tenint en compte que es calcularan d'acord amb les tarifes oficials de l'A.E.

Les gestions es faran a l'INSS (Sant Antoni M^a Claret, 5-11, tel. 93-284 93 58) aportant el Comunicat d'accident escolar - sol·licitud de prestació, la factura abonada i l'informe mèdic.

Estudiants majors de 28 anys i membres no UPC:

no queden coberts per l'Assegurança Escolar Obligatòria i, per tant, necessàriament hauran de contreure una altra assegurança (SS, etc.). La UPC posa al teu servei una assegurança que garanteix la suficient cobertura en cas d'accident, en els àmbits acadèmic i privat, i que cobreix tots els esports i activitats d'esbarjo organitzades per la UPC - sempre amb caràcter *amateur*-, exceptuant les següents activitats: esports aeris, boxa, lluita, arts marcial, automobilisme i motocicletes de més de 125 cc. Per obtenir informació sobre els centres concertats, prestacions i quota anual total de l'assegurança pels majors de 28 anys us heu de dirigir a la nostra pàgina web: <http://www.univers.upc.edu/assegurances/inf-asseg>.

- L'entitat organitzadora de l'activitat pot demanar en qualsevol moment la presentació del carnet de soci de l'Univers, el resguard del full d'inscripció a l'activitat, o el DNI, per tal de comprovar que el titular del carnet i el client és la mateixa persona.
- En qualsevol moment l'Univers pot fer una enquesta telefònica o escrita als inscrits per tal de reprogramar o conèixer la qualitat de les activitats ofertades.
-

Més informació i inscripcions a

www.upc.edu/esports

