

# Sección de Hemodinámica y Cardiología Intervencionista

19 - 21 Junio 2008  
Sancti Petri, Cádiz



## Prevención del dolor de espalda en hemodinámica: Taller de Tai chi

En nuestro día a día estamos sometidos a posturas corporales poco fisiológicas. Tanto **TECNICOS**, **D.U.E.** y **MÉDICOS** sufrimos frecuentes dolores de espalda. Estamos seguros de que este taller de Tai Chi nos ayudará a mejorar nuestra postura y reducir las molestias que todos padecemos.

## TAI CHI CHUAN, CHI KUNG y trabajo Postural

Tai Chi Chuan es un método de entrenamiento integral y un sofisticado arte marcial.

Trabaja Conjuntamente postura, relajación, respiración, flexibilidad, fuerza, equilibrio, coordinación y concentración.

El trabajo postural es la base del arte de Tai Chi Chuan y tiene como objetivo alcanzar un estado de equilibrio postural que permita distribuir mejor las fuerzas que afectan a los músculos y articulaciones.



**Instructores:** **Eduardo Monteiro**, *INSTRUCTOR JEFE DE TAI CHI CHUAN Y CHI KUNG* de la Escuela Internacional Ma Tsun Kuen. **Cristina Moneo**, *MONITORA DE TAI CHI CHUAN Y CHI KUNG* de la Escuela Internacional Ma Tsun Kuen