

**Janela Indiscreta**

Com medidas protetivas, Jardim Botânico volta a oferecer aulas gratuitas de tai chi chuan

Além da modalidade, espaço verde também oferece jin shin jyutsu, nas manhãs de sábados, com custo apenas do ingresso para acessar parque

Caio Barbieri

25/01/2021 14:19, atualizado 25/01/2021 14:19

Divulgação / JBB



O **Jardim Botânico de Brasília (JBB)** está oferecendo aulas de **tai chi chuan** e jin shin jyutsu gratuitamente nas manhãs dos sábados. Sob a coordenação do professor Edivaldo Ximenes, as turmas iniciam o treino às 10h, no Espaço Oficina da Natureza. Para respeitar as medidas protetivas durante a pandemia, é obrigatório o uso de máscara e o distanciamento social.

“Artes chinesas realizadas em áreas verdes trazem muitos benefícios para o corpo e para a mente”, garantiu a diretora executiva do JBB, Aline De Pieri. “Oferecer tai chi chuan e jin shin jyutsu aos frequentadores é uma conquista de todos”, reforçou.

A participação é gratuita, mas os presentes precisam custear com o ingresso de acesso ao local, que custa R\$ 5. Estão isentos da taxa crianças de até 12 anos, idosos com idade igual ou superior a 60 anos e, também, pessoas com deficiência

O professor Edivaldo Ximenes explica que as artes proporcionam a movimentação da energia do corpo e estimulam a consciência corporal, a concentração e a tranquilidade, proporcionando saúde e bem-estar. “Trabalhamos a energia interna com o relaxamento da mente e do corpo”, detalhou.

Relaxamento

O tai chi chuan é uma arte marcial chinesa que trabalha movimentos realizados de forma lenta e em silêncio. A arte serve para estimular tanto a parte física quanto a mental do corpo humano. A prática contribui para o aumento da flexibilidade e da força muscular.

Já a jin shin jyutsu, por sua vez, é a arte de liberação das tensões que ocasionam vários distúrbios. Sua prática atua no alívio de dores, desconfortos e disfunções físicas, sobrecargas emocionais e falta de clareza mental. Por meio dos exercícios, explica o professor, é possível despertar consciência, confiança e entusiasmo.

Veja [aqui](#) os horários de visitação ao JBB.

conteudo patrocinado

by Taboola

Em protesto, empresa disponibiliza camisa preta do Brasil a preço de custo

Achei Oferta | Sponsored

Antes criticada, CBF disponibiliza camisas oficiais mais baratas

Ache aqui | Sponsored

Empresa de ferramentas chega ao brasil com 80% de desconto

Clube da Ferramenta | Sponsored