



20/5/21 às 08:26, Atualizado em 20/5/21 às 12:40

Jardim Botânico retoma aulas de tai chi chuan e jin shin jyutsu

Práticas serão ministradas aos sábados, a partir das 10h, com acesso gratuito ao público

Agência Brasília* | Edição: Carolina Jardon

JARDIM BOTÂNICO



Facebook



Encaminhar

As aulas de tai chi chuan e jin shin jyutsu no Jardim Botânico de Brasília (JBB) retornam a partir do próximo sábado (22), às 10h. As práticas são oferecidas gratuitamente pelo professor Edivaldo Ximenes, no Espaço Oficina da Natureza. O distanciamento social e o uso de máscaras são obrigatórios.

A diretora executiva do JBB, Aline De Pieri, reforça que é importante cumprir os protocolos de prevenção contra a covid-19. “Evitar aglomerações, manter a distância de, pelo menos, dois metros entre os participantes e usar máscaras é fundamental para garantir a saúde e a segurança de todos”, alerta.

Sobre as práticas

Leia também

[Restaurante dentro do Jardim Botânico volta a funcionar](#)

[Vamos conhecer a Reserva Natural Jardim Botânico?](#)



JBB proíbe a entrada de animais domésticos

O tai chi chuan é uma arte marcial chinesa com movimentos que, realizados lentamente e em silêncio, estimulam tanto a parte física quanto a mental. A prática contribui para o [aumento da flexibilidade](#) e da força muscular. Na vida comum, tendo em vista os conflitos diários do ser humano, o tai chi (energia suprema – fusão do yin e yang) chuan (agilidade, flexibilidade e punho) ajuda o ser humano a resolver os problemas sem muito desgaste.

O jin shin jyutsu é a arte de liberação das tensões que são as causas de vários sintomas no corpo. A prática atua no alívio de dores, desconfortos e disfunções físicas, sobrecargas emocionais e falta de clareza mental. Por meio dessa técnica, explica o professor, é possível despertar a consciência, a confiança e o entusiasmo necessários para integração ao fluxo da vida com constantes processos de transformação.

** Com informações do Jardim Botânico*

JARDIM BOTÂNICO DE BRASÍLIA

 Facebook  Encaminhar

ÚLTIMAS NOTÍCIAS