

## **WORKSHOP DE AI-CHI**

### **Relaxamento Aquático Ativo**

**1 de Abril de 2017**

#### **Associação Nacional de Espondilite Anquilosante (ANEA)**

#### **São Domingos de Rana**

Ai-Chi é uma combinação de tai-chi, shiatsu e watsu, um excelente complemento a outras atividades aquáticas terapêuticas, em que é trabalhado o equilíbrio, flexibilidade e mobilidade global. Visa a promoção da saúde em qualquer idade. Em geral é feito em grupo, com música para induzir o relaxamento, juntamente com o controlo da respiração, o equilíbrio e a mobilidade articular que são conseguidos mediante o alongamento de alguns meridianos. Neste workshop iremos também trabalhar a pares.

No fim deste workshop o participante deverá ser capaz de:

- Compreender os efeitos da imersão na água, no relaxamento e as suas aplicações;

Written by Cesar Sa

Sunday, 19 February 2017 20:33 - Last Updated Wednesday, 01 March 2017 14:26

---

- Acompanhar a progressão básica do Ai-Chi individual (grupo) e a pares;
- Experimentar os movimentos de estabilidade do tronco com uma mecânica pélvica adequada;
- Ser capaz de dirigir uma sessão de relaxamento aquático;
- Identificar e corrigir adequadamente posturas e movimentos errados.

Este workshop irá assim apresentar os vários movimentos e técnicas de relaxamento do Ai-Chi, os quais potenciam a resolução de problemas de equilíbrio e de coordenação motora. Tem aplicação individual e nas terapias de grupo e pode ser uma boa estratégia de relaxamento após uma sessão de Hidroterapia, Hidroginástica, “aqua-running” ou mesmo após uma aula de natação.

Para aceder a toda a informação sobre este workshop, [basta carregar aqui](#) .

Para se inscrever neste workshop, basta preencher a ficha de inscrição online, [carregando aqui](#)

Written by Cesar Sa

Sunday, 19 February 2017 20:33 - Last Updated Wednesday, 01 March 2017 14:26

---

## Cumprimentos Aquáticos

### O GIFA

