

Desde o 1 ao 16 de xullo, o parque da Alameda acollerá a realización dun curso gratuíto de Tai Chi, organizado polo Centro Deportivo Arco en colaboración con Saudeter e o Concello de Verín.

Este curso terá lugar de 8 a 8.45 horas todos os días, exceptuando o 5 de xullo, e permitirá aos asistentes formar parte dunha actividade de relaxación para o corpo e a mente, e na que é fundamental o traballo da respiración.

Entre os beneficios que supón a práctica regular desta actividade atópanse: mellora do equilibrio, redución de caídas e incremento de forza nas extremidades, mellora das funcións respiratoria, cardiovascular e inmunitaria, e promoción do benestar emocional.