

Desde o 4 ao 14 de xullo, a praza Carmen Estévez de Verín -na zona da Piscina Climatizada- acollerá a realización dun curso gratuito de Tai Chi, organizado polo Centro Deportivo Arco en colaboración do Concello de Verín.

O curso impartirase de 8 a 8.45 horas, de luns a venres, e permitirá aos asistentes participar nunha actividade destinada á relaxación de corpo e mente, na que é fundamental a respiración.

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