

PROGRAMA DE CAPACITACIÓN DOCENTE

Componente: Específico – No académico

CURSO: Taller de Tai Chi

RESPONSABLE: Facultad de Economía

1. Descripción:

El Tai Chi como técnica pretende armonizar el movimiento corporal, la concentración mental y la respiración consciente para mejorar la condición física, ampliar la capacidad mental y disminuir el estrés de la persona que lo práctica.

2. Objetivo general:

Mejorar las condiciones físicas y mentales del cuerpo docente de la universidad

3. Información del curso:

- 1. Modalidades:** Presencial
- 2. Naturaleza:** Asistencia
- 3. Cupo:** 15 personas
- 4. Duración del curso:** 24 horas en el semestre (una hora y media cada semana)
- 5. Pre-requisitos:** Ninguno

4. Recursos de apoyo

Se requiere un aula con suficiente espacio para la práctica de los ejercicios de Tai Chi, que no esté expuesta a ruidos extremos y, preferiblemente, tenga un sistema de sonido.