



# Departamento Psicopedagógico

## Actividades para hacer en casa

Día dos. EJERCICIOS DE TAI CHI

### **OBJETIVO.-**

Mejorar la capacidad de concentración, ayuda a liberar energía negativa y permite activar nuestro cuerpo.

<https://ejerciciosencasa.as.com/ejercicios-de-tai-chi-en-casa/#Beneficios del Tai Chi>

<https://ejerciciosencasa.as.com/ejercicios-de-tai-chi-en-casa/#Beneficios del Tai Chi>