



Taller de ChiRunning

Dos sesiones / Dos módulos

*Los objetivos de la técnica de ChiRunning son
economizar el esfuerzo al correr y evitar lesiones
a través del alineamiento y la relajación*

La técnica de ChiRunning viene siendo desarrollada desde hace más de dos décadas desde EEUU por Danny Dreyer, corredor ultramaratonista: competidor en competencias de distancias mayores a los 42,195 kms: 50, 80, 160 kms. El desarrollador de la técnica tomó del Tai-Chi el foco en un centro equilibrado y la relajación para facilitar la movilidad. Publicó un libro sobre ChiRunning que se divulgó en varios países. La difusión de la técnica aumenta a cada día con ya varias decenas de instructores certificados alrededor del mundo.

La propuesta de trabajo es de workshop intensivo: dos sesiones consecutivas durante un fin de semana. Se apunta a dar herramientas que vuelvan la atención hacia la postura, la mecánica en movimiento, y la sensibilidad corporal. El público convocado es de todas las categorías de entrenamiento: iniciante, medio y avanzado.

Más información se puede consultar en el sitio web www.chirunning.com y en una variedad de fuentes de información. Video online recomendado, con subtítulos: ChiRunning Simplified!

Para más detalles y consultas sobre talleres grupales/personalizados:

cr.southamerica@gmail.com

Benjamín Juárez