

EL TAICHI-QIGON

UNA ALTERNATIVA PARA MEJORAR NUESTRA CALIDAD DE VIDA

Como una forma de procurar aumentar la calidad de vida de quienes integran nuestra comunidad universitaria, la Facultad de Humanidades y Educación, a través de la cátedra de Autoestima y desarrollo humano a cargo de la profesora Marianela Silva, presentó una clase de Taichi-Qigong, dirigida por la maestra de este arte milenario, profesora Neva Mora Atencio, Directora del Choay Lee Fut Venezuela.

La idea es presentar verdaderas alternativas de prácticas saludables, que contribuyan a prevenir los diversos trastornos psicosociales a los que se debe enfrentar la población en general, pero particularmente nuestros jóvenes, tales como el stress, los conflictos intrapersonales, la neurosis, la depresión, las adicciones, la ansiedad, y las emociones negativas en general, todas las cuales pueden dañar severamente la salud tanto física, emocional como psicológica de los individuos.

Esta actividad se llevó a cabo el pasado 22 de marzo de 2023, en la Plaza Central de la Urbe, participando estudiantes de las cátedras de autoestima y desarrollo humano, ciencia, hombre y cultura y lenguaje y habilidades cognitivas, a cargo de las docentes Marianela Silva, Gisela Reyes y Lilina Naranjo, con la idea de propiciar una vida saludable, abriendo el horizontes a otras alternativas provenientes de culturas milenarias como es el caso de Taichi.

Contamos con la presencia de nuestra Rectora, Dra. Diana Belloso Montiel de Collados, y de nuestra Directora General, Dra. Nadia Ronero, así como de la Decana de la Facultad de Humanidades y Educación, y del Director de Deportes, profesor Félix Céspedes.



El Taichi como una alternativa para llevar una vida saludable





La Rectora de Urbe, Dra. Diana Beloso Montiel de Collados, acompañando a la maestra de taichí-Qigon, Neva Mora Atencio, junto a la Directora General, Dra. Nadia Romero, la Decana de Humanidades y Educación, Dra. Marilyn Lescher, el Director de Deportes, profesor Félix Céspedes, y la organizadora de la actividad, profesora Marianela Silva.



