

Con demostraciones y clases abiertas se vive el Día Mundial del Tai Chi en San Rafael

24/04/2026



El Día Mundial del Tai Chi se celebra el último sábado de abril de cada año, con eventos globales alrededor del mundo. En 2026, esta fecha corresponde al sábado 25 de abril, promoviendo la salud, el bienestar y la «meditación en movimiento» en más de 80 países.

Este sábado San Rafael se suma a la celebración en simultáneo en distintos países del mundo. La idea será respirar, moverse con conciencia y recuperar la armonía entre cuerpo y mente.

La propuesta sanrafaelina tendrá lugar al aire libre, con actividades abiertas y gratuitas. Desde las 15.30 en plaza

Francia, habrá demostraciones, y a las 16.30 horas la actividad continuará en la Rotonda del Gaucho, con una clase abierta para todo público.

No se requiere experiencia previa y la invitación es simplemente a participar y dejarse llevar por el movimiento.

El tai chi es una disciplina de origen chino, que ha sido destacada por la Universidad de Harvard como una práctica altamente beneficiosa para la salud. Sus movimientos suaves y continuos fortalecen el cuerpo, mejoran el equilibrio, ayudan a reducir el estrés y a encontrar un estado de calma profunda.

Por eso, cada vez más personas lo adoptan como una forma de "meditación en movimiento" en medio de la vida cotidiana.

La propuesta es organizada por Flor Blanca (Braña 1735), espacio que impulsa el bienestar integral a través de actividades como Tai Chi, el arte de alimentarnos, despertar creativo, herbología para curar y prevenir, y elaboración de limpiadores ecológicos para el hogar.