



Edición N°53

*Descubre el Poder del*  
**TAI CHI TERAPÉUTICO**

**Por Laura Villalba**

*Mira su participacion en la Revista Familia Holistica  
de la Edición Noviembre - Diciembre , 2025*

***heyzine.com***



# Descubre el poder del Tai Chi Terapéutico

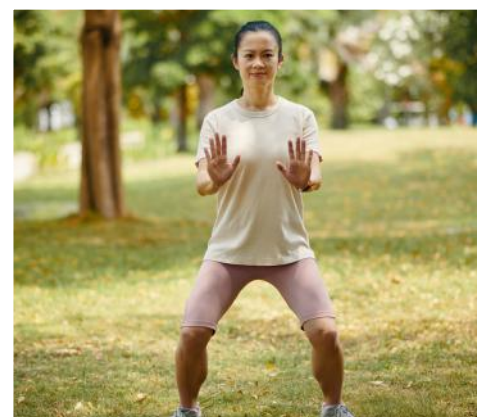
Por Laura Villalba.



## **Libera el Estrés y Mejorar tu Bienestar**

*¿Estás cansado de sentirte estresado y agotado? ¿Quieres mejorar tu movilidad y equilibrio? ¿Buscas una forma de calmar tu mente y encontrar bienestar? ¡Nuestras clases de Tai Chi Terapéutico son la solución perfecta para ti!*

**El Tai Chi Terapéutico es una forma de ejercicio que combina movimientos suaves y fluidos con técnicas de respiración y meditación para promover la relajación y el bienestar.**



## **Beneficios del Tai Chi Terapéutico**

- Reduce el estrés y la ansiedad
- Mejora la movilidad y el equilibrio
- Promueve la relajación y el bienestar
- Fortalece el sistema inmunológico
- Mejora la calidad del sueño

## **Nuestras clases están diseñadas para ayudarte a:**

### **Liberar el estrés y la ansiedad**

Aprende a manejar el estrés y la ansiedad a través de técnicas de respiración y relajación.

### **Mejorar la movilidad y el equilibrio**

Mejora tu flexibilidad y equilibrio a través de movimientos suaves y controlados.

### **Lograr calma mental y bienestar**

Encuentra la paz y la tranquilidad a través de la meditación y la respiración consciente.

*Nuestras clases están impartidas por más de 15 años de experiencia y certificados en Tai Chi Terapéutico. Ofrezco un entorno seguro y acogedor para que puedas aprender y crecer a tu propio ritmo.*

**No esperes más para empezar a sentirte mejor y comienza a disfrutar de los beneficios de esta práctica milenaria!**

## **Únete a las Clases**

*¡No te pierdas la oportunidad de mejorar tu bienestar y calidad de vida y descubre el poder de la relajación y el movimiento!*

### **Información de las Clases**

- ✓ **Días:** Lunes a sábados
- ✓ **Horarios:** Mañana y tarde
- ✓ **Lugar:** Presencial en Lomas de Zamora y ONLINE
- ✓ **Duración:** 1 hora
- ✓ **Precios Accesibles**

*Laura Georgina Villalba.*

*Centro Holístico Serentuexistencia*

**RESPIRA, ENRAIZA,  
RECUERDA TU  
CENTRO.  
TU PODER Y TU  
CALMA YA ESTAN  
DENTRO DENTRO  
TUYO**

**Inscríbete Ahora!**  
**+5491164587284**



## **Laura Georgina Villalba**

Facilitadora de prácticas holísticas, acompañante de procesos conscientes y caminante del corazón. Integra herramientas de la medicina taoísta, educación somática, y movimiento energético para guiar a otros en el retorno a su ser esencial.



+5491164587284



@serentuexistencia



Ser En Tu Existencia



Youtube.com/lauravillalba2383