



## **EL LUJO DE IR DESPACIO**

### *Tai Chi y movimiento SLOW: Nuevo enfoque preventivo de Factores psicosociales*

**Director:** José Javier Pedrosa

#### **Breve descripción de objetivos y contenidos del Curso**

- Tai Chi y movimiento SLOW: su integración en
  - la planificación de actividades preventivas en educación
  - el modelo de negocio y el nuevo contrato social de la empresa
  - las inversiones socialmente responsables
- Estilo de vida, envejecimiento y salud: aquí y allá.
- Factores de riesgo actuales y emergentes de origen psicosocial
- Un desafío para la salud del siglo XXI: enfermedades crónicas, trastornos psicológicos y dependencia de los sistemas sanitarios
- Sedentarismo y nuevas tendencias en la actividad física
- Capacitarse para incrementar el control de la propia salud
- Conocer y practicar Tai Chi como técnica de mediación corporal
- *De Oriente a Occidente:*  
Análisis de la eficacia desde la tradición europea y china

#### **Perfil de los alumnos a los que se dirige:**

- Al ámbito empresarial (RR. HH., PRL., Medicina del Trabajo, RSE., Ergonomía, Calidad) y al ámbito académico, especialmente a aquellos/ as alumnos/ as en los últimos cursos de carreras de Económicas, Empresariales, de Ciencias Sociales, de la Salud o de la Educación.
- Asimismo para aquellos/ as alumnos/ as de doctorado que se hayan orientado con un enfoque humanista. Y en general a todos/as aquellas interesados en la prevención de la salud como una necesidad estratégica para el desarrollo profesional y académico.
- Estudiante y profesional de artes escénicas o enseñanzas artísticas.
- También al ámbito deportivo: desde la práctica individual a la gestión.

#### **Otras observaciones:**

Práctica de ejercicio una hora/día al aire libre o en sala acondicionada.

Es recomendable venir con ropa cómoda para la práctica de ejercicio suave. No es precisa preparación física previa.

- Tras mi intervención en 2005 en la UIMP de Santander sobre el tema ***China-España: un nuevo modelo de relación comercial***, planteo un taller participativo abierto a todo el público para dar a conocer las aportaciones de un arte tradicional a nuestro modo de vida actual en occidente.

Conviene recordar que la China contemporánea, pese al gran cambio que experimenta, sigue a la China milenaria, con sus extraordinarios tesoros culturales, artísticos y de pensamiento.

Concretamente, China ya está muy presente en nuestro entorno económico cotidiano.

**Nos interesa conocerla mejor porque ignorar la tradición impide entender la actualidad.**