



---

---

## 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 instructores certificados alrededor de todo el mundo.

La propuesta de trabajo inicial es de workshop intensivo: dos sesiones consecutivas durante un fin de semana. Cada sesión apunta a dar herramientas que vuelvan la atención hacia la postura, la mecánica en movimiento, el esfuerzo muscular (torso alineado, extremidades relajadas) 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](http://www.chirunning.com) y en una variedad de fuentes de información. Se recomienda ver el material online y subtítulo, el **Video ChiRunning Simplified!**

---

Para más detalles y consultas sobre talleres grupales/personalizados:

[cr.southamerica@gmail.com](mailto:cr.southamerica@gmail.com)

Benjamín Juárez