

Seminario.

Introducción al Chi Kung

El Próximo 24 de Febrero de 2007

¿Quieres saber que es el Chi Kung?

Este seminario está enfocado a toda aquella persona que desee conocer una técnica milenaria de una manera sencilla, empleando unos ejercicios básicos que el alumno puede aplicar inmediatamente después de la clase. La aportación de la documentación enriquece las sesiones prácticas al presentar de una forma clara y concisa la particularidad de cada ejercicio.

Programa del seminario

Teoría

- Introducción al Qigong. Historia del Qigong.
- Clasificación de las diferentes escuelas de Qigong: Daoista, Budista, Médico, Marcial y Confucionista
- Principios básicos en la práctica del Qi Gong.
- Reacciones derivadas de la práctica del Qigong: Reacciones normales, anormales, contraindicaciones.

Práctica

- Práctica de las diferentes respiraciones
- Trabajo sobre los San Guan (articulaciones).
- Trabajo sobre San Jiao (órganos).
- Trabajo sobre los Dan Tiens (centros energéticos).
- Ejercicios caminando:
- Ba Duan Jin (8 piezas de brocado)



Precio: 75 € (A todos los alumnos y ex-alumnos de los centros abajo indicados se le aplicará un **20% de descuento**)

Se entrega certificado de asistencia

ORGANIZADO POR:



📍 C/ Espronceda, 353 2º 4ª 08027 Barcelona
☎ 93 352 43 68 / 637 50 10 73
✉ tianfu@telefonica.net

📍 C/ Pallars, 240 08005 Barcelona
☎ 93 165 19 65 / 637 50 10 73
✉ info@doyangsal.com / www.doyangsal.com

Patrocinado por:



📍 C/ Espronceda, 300 entº 4º
☎ 93 340 88 46 / 610274627
✉ www.cverios.com