

CURSOS DE CHI KUNG EN ENERO

CHI KUNG PARA LA SALUD

Amplía tus conocimientos y profundiza en la práctica del Chi kung

25 de Enero 2014: CHI KUNG DE LOS CINCO ELEMENTOS



Esta es una serie de Chi Kung muy antigua y clásica entre los trabajos de Chi Kung Taoístas, se trata de una forma de intercambiar nuestra energía con las energías de la naturaleza, el fuego, el agua, los árboles, el mundo vegetal, los minerales o la Tierra, ya que todos estos componentes de la Naturaleza también se hallan en nuestro organismo, e igualmente tienen su expresión en diferentes aspectos de nuestro mundo psíquico.

Así este Chi Kung de los Cinco Elementos nos va a ayudar de una manera muy sutil pero muy profunda actuando sobre los recursos de nuestra memoria celular a equilibrar la mente, el cuerpo y la energía.

La serie consta de tres partes:

- 1- Nos instalamos entre el Cielo y la Tierra y hacemos circular el Yin y el Yang en nuestro interior.
- 2- Secuencia de los Cinco Elementos. Nos conectamos con las energías del Fuego, Agua, Madera, Metal y la Tierra.
- 3- Limpiar la energía que circula en el interior de nuestro cuerpo y en la superficie.

Contenidos teóricos: Elemento Agua - Riñones y Vejiga (fisiología, funciones energéticas y psíquicas, ideogramas y recorrido de los meridianos).

26 de Enero 2014: TAI JI QI GONG (18 EJERCICIOS PARA LA SALUD)



La serie de Tai Ji Qi Gong reúne todos los aspectos beneficiosos del Chi Kung, incluyendo la respiración y la meditación, aplicados según los principios de la Medicina Tradicional China, con el fin de aumentar nuestro nivel de energía vital.

Estos 18 ejercicios para la salud despiertan un suave flujo de Chi en todo el cuerpo estimulando puntos concretos de los meridianos, lo que ayuda a prevenir cualquier enfermedad, mejoran el funcionamiento de los órganos y equilibran el sistema nervioso.

Estos ejercicios curativos de Chi Kung por sus beneficios y su sencillez, resultan ideales para aquellas personas que desean iniciarse en el aprendizaje de este saludable arte.

Contenidos teóricos: Anatomía - columna vertebral y costillas.

DATOS DEL CURSO

LUGAR: Centro Mandala C/ Cabeza Nº 15 – 2º Dcha (Madrid, metro-Tirso de Molina)

HORARIO: de 9 a 14h y de 16 a 21h (con media hora de descanso en la mañana y tarde)

PRECIO POR SEMINARIO: 135€ - LOS DOS SEMINARIOS: 230€

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES: Janú Ruiz - 914131421 – 656676231

www.chikungtaojanu.com – janu.tao@wanadoo.es