



CHI KUNG PARA LA MUJER

Domingo 22 de Junio

Esta forma de Chi Kung pertenece a los ejercicios del Nei Yang Gong (Chi Kung para nutrir el interior), que fue desarrollado por el profesor Liu Gui Zhen desde los años 50 y posteriormente por su hija la maestra Liu Ya Fei, para tratar específicamente aquellos temas que más interesan a la mujer en su desarrollo FÍSICO, ENERGÉTICO y ESPIRITUAL:

- Los centros de energía femeninos
- Relaciones entre los órganos y las emociones
- Naturaleza femenina y la energía Yin
- Los procesos de cambio en la energía de la mujer con el paso del tiempo
- Trabajos energéticos sobre los meridianos Yin
- Menstruaciones, menopausia y problemas de descalcificación en los huesos
- Ayudar a regular el sistema hormonal
- Cómo mantenernos flexibles y jóvenes
- Automasajes Taoistas para transformar la sangre en energía

CONTENIDOS DEL CURSO

- Ejercicios para desbloquear y dar flexibilidad a los centros energéticos de la mujer: el pecho, la pelvis y el perineo y trabajo con ondulaciones para la columna
- Explicar las relaciones entre los diferentes órganos con la naturaleza física y emocional de la mujer
- Funciones de los canales: Ren Mai (mar del Yin), Du Mai (mar del Yang), Chong Mai (mar del Yin y del Yang) y Dai Mai (meridiano de la cintura) en relación con la energía femenina
- Estiramientos de los meridianos Yin y de los canales Ren, Du, Chong y Dai Mai
- Ejercicios del Chi Kung para la mujer: Nei Yang Gong-I
- Pequeña serie de Chi Kung del Dragón Nadador para regular el sistema endocrino
- Meditaciones para abrir el corazón y para limpiar la energía del útero
- Automasajes Taoistas para transformar la sangre en energía y para regular la energía de la mujer

DATOS DEL CURSO

LUGAR: "Centro Mandala"

DIRECCIÓN: C/ Cabeza 15 - 2º D (Metro Tirso de Molina)

HORARIO: 10:00 a 14:00h y 16:00 a 21:00h

PRECIO: 95€

INFORMACIÓN e INSCRIPCIONES: JANÚ RUIZ

914 131 421 - 656 676 231

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

***Para formalizar la inscripción, es necesario hacer un ingreso de 25€
En la cuenta corriente que se facilitará a las personas interesadas.**