



CURSO

CHI KUNG PARA LAS ARTICULACIONES



DOLOR DE:

ESPALDA
CERVICALES
LUMBARES
RODILLAS
CADERAS
HOMBROS
CODO S

VIVIR SIN
DOLOR



IMPARTE
Lin Xiao Hu
Janú Ruiz

El dolor articular es el trastorno más común que afecta a nuestras articulaciones.



Hombres y mujeres lo sufren por igual, aunque el 73% de las mujeres padece dolor articular después de los 35 años, mientras que solo lo padece el 63% de los hombres, según un estudio de la Fundación Internacional para la Artrosis.

Entre las articulaciones más afectadas aparecen las rodillas como las de mayor incidencia (52%), le siguen las de columna vertebral (40%) y las de las manos (25%).

Se presenta en forma de pinchazo, dolor agudo, rigidez e inflamación en la articulación afectada y genera limitaciones en los movimientos que afectan, en definitiva, a la calidad de vida.

Los síntomas suelen ser progresivos y aumentan en el tiempo.

Con el paso de los años, el dolor puede derivar en enfermedades como artritis, artrosis o gota, entre otras.

BONO DE REGALO 5€

Para una consulta de MEDICINA CHINA con el maestro Lin Xiao Hu
IMPRIME ESTA HOJA Y PRESENTALA CUANDO ACUDAS A TU CONSULTA



VIVIR SIN DOLOR

CHI KUNG PARA LAS ARTICULACIONES

El deterioro de las articulaciones es debido a distintos factores: malos hábitos posturales, falta de movilidad, el paso de los años, antiguas lesiones...

TODO ELLO TIENE SOLUCIÓN

Estos ejercicios de Chi Kung, desbloquean la energía estancada en las articulaciones y mejoran la circulación de la sangre en las mismas, facilitando la limpieza de las toxinas acumuladas y aportando nutrientes a los tejidos para su recuperación.

El Chi Kung para las articulaciones, forma parte de las prácticas tradicionales del Chi Kung Taoísta para la salud.

Estos ejercicios fueron elaborados por los antiguos maestros con el fin de mantener las articulaciones fuertes y flexibles a pesar del paso de los años.

Con un poco de práctica, los ejercicios devuelven a las articulaciones el movimiento correcto y regeneran las zonas afectadas.



Los ejercicios que se enseñan, forman parte de la tradición de Wu Dang, y son los que practican los monjes para mantener su salud en condiciones óptimas hasta una avanzada edad.

CONTENIDOS:

- EJERCICIOS GENERALES PARA LAS ARTICULACIONES
- EJERCICIOS ESPECÍFICOS PARA CADA ALUMNO SEGÚN SUS NECESIDADES

DATOS DEL CURSO

DIRECCIÓN: C/ Cáceres 49 – Madrid (Metro Delicias)

FECHA: 24 de Noviembre

HORARIO: 9:30 a 14h y 16 a 20h

PRECIO: 165€

INSCRIPCIONES - JANÚ RUIZ: 914 131 421 - 656 676 231

www.chikungtaojanu.com - janu@chikungtaojanu.com

ORGANIZA EL CURSO



Maestro - Lin Xiao Hu



Janú Ruiz

ESCUELA DE CULTURA TRADICIONAL CHINA – CHAN WU