

CURSO MONOGRÁFICO DE QIGONG SISTEMA WU QIN XI, LOS 5 ANIMALES ESTÁTICOS Y DINÁMICOS



Dinámicos:

Este sistema de Qigong se le atribuye al Dr. Hua Tuo, reconocido médico de la dinastía Han del Este.

Su práctica comprende la realización de 10 ejercicios físicos que imitan los movimientos de cinco animales: el tigre, el ciervo, el oso, el mono y la grulla.

Estos ejercicios también adoptan el espíritu innato de cada animal reflejándose e interactuando con las emociones que perjudican a los órganos internos, además flexibilizar las articulaciones, mejorar las funciones cardiovasculares y respiratorias y en general fortalecer la condición física.

Estáticos.

Poderosa forma meditativa que consiste en mantener unos minutos cada posición, concentrándonos en puntos energéticos, para trabajar los diferentes elementos: la grulla para el metal, el mono para el agua, el tigre para la madera, la serpiente para el fuego y el oso para la tierra.

Día: sábado 19 de marzo de 2016

Fecha límite de inscripción: 15 de marzo de 2016

Incluye: material pedagógico para reforzar el aprendizaje y certificado de asistencia

Horario: de 10:00 a 13:00 y de 16:00 a 19:00

Lugar: Barcelona
(A determinar según nº inscripciones, se enviará información)

Inscripciones e información: saludjingshen@gmail.com
686801006

<Se reserva el derecho de cancelar el taller de no alcanzarse el mínimo requerido de alumnos inscritos>