

## TALLER DE LU JONG

**El Lu Jong** es una técnica corporal originaria del Tíbet perteneciente a la tradición Budista Vajrayana con fundamentos de la Medicina Tradicional Tibetana. Transmitida en los monasterios budistas como práctica secreta activadora de salud, sus ejercicios son fáciles de ejecutar y muy eficaces para afecciones musculares y articulares. Aportan vigor y calor corporal, alivian el dolor y la rigidez, flexibilizan la columna vertebral, facilitan las funciones fisiológicas de los órganos vitales, abren los canales y los chakras, armonizan las tres energías Lung, Tripa, Bekken. Equilibran el cuerpo y la mente. Son fáciles de realizar y se adaptan a cada persona.

**Fecha:** Sábado 2 de abril del 2016

**Horario:**

De 10:00 a 14:00 h.

**Contenido:**

- Serie para la apertura de los 5 elementos
- Masaje de los 5 elementos en pareja
- Ejercicios de respiración Tsa Lung

**Dirigido a:**

Profesores de Taichi y Qigong, Yoga, Pilates y otras técnicas psicofísicas que quieran incorporar una nueva herramienta en sus clases, así como a practicantes de estas disciplinas, Fisioterapeutas y terapeutas relacionados con la MTC y todas las personas que quieran conocer en profundidad este sistema tibetano de salud.

**Lugar:** Barcelona

(a determinar según nº de inscripciones, se enviará información)

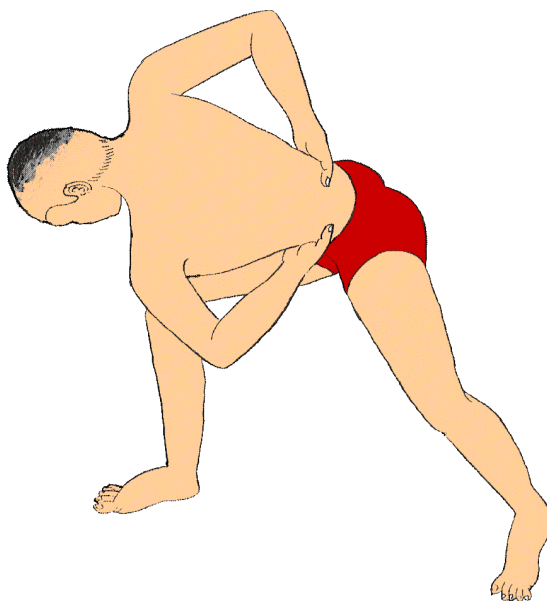
**Organiza:** Club Esportiu Taichi Saludable Jingshen

**Colabora:** Kendra Terapias

**Incluye:** Material pedagógico para facilitar el aprendizaje

**Inscripciones e información:** [saludjingshen@gmail.com](mailto:saludjingshen@gmail.com)  
**686801006**

**Fecha límite de inscripción:** 16 de abril de 2016



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