

Taller de Qigong y Digitopuntura para la relajación



Cada vez son más frecuentes, hoy día, los casos de estrés, ansiedad e insomnio. El ir continuamente con prisas, las aglomeraciones, las presiones de un mundo laboral muy competitivo, el exceso de estímulos (tanto auditivos como visuales) y problemas más personales, de índole interno, como los miedos y la preocupación constante, hacen que nuestro equilibrio emocional se vea, finalmente, alterado.

En este taller, explicaremos cómo aborda el Qigong (Chi-kung) este tema y enseñaremos una serie de ejercicios sencillos que nos ayudarán a vivir con menos tensión y a recuperar esa calma que tanto necesitamos y que es, en el fondo, nuestro estado natural.

Día: sábado 27 de febrero de 2016

Horario: de 11:00 a 13:00 h.

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

Organiza: Club Esportiu Salut Jingshen

Inscripciones e información: saludjingshen@gmail.com
686801006

Fecha límite de inscripción: 22 de febrero de 2016

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