

CURSO MONOGRÁFICO SISTEMAS DE RELAJACIÓN EN QIGONG



Curso donde se combinan diversas técnicas relacionadas con el Qigong y la Medicina Tradicional China que ayudan a obtener la relajación física, mental y emocional.

Contenido:

- **Técnicas alternativas para equilibrar las emociones: E.F.T. acupuntura emocional.**
Consiste en una secuencia de presiones suaves con los dedos en puntos de acupuntura. Ayuda a deshacer bloqueos y a favorecer el paso del Qi (Energía Vital), descargando las tensiones acumuladas.
- **Ejercicios físicos y de estimulación específicos de Qigong:**
Serie de auto-masajes.
Serie de rotación y apertura de articulaciones.
Ejercicios adicionales para los trapecios.
Ejercicios para la musculatura de la espalda.
Ejercicio de auto- masaje para el diafragma.
Respiración abdominal natural consciente.
Ejercicio para calmar la mente (Shen).
Estimulación en puntos de acupuntura.
- **La sonrisa interior.**
Pertenece a la bioenergética taoísta, esta técnica ayuda a mejorar la circulación del Qi en los meridianos de acupuntura y a dirigirlo hacia los órganos internos para deshacer los bloqueos emocionales.
Esta técnica es muy eficaz para aliviar tensiones, estrés, ansiedad e insomnio.

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 que quieran conocer en profundidad estas técnicas de Qigong.

Organiza: Club Esportiu Taichi Saludable Jingshen

Día: Sábado 12 de marzo 2016

Pertenece al módulo en abierto del Curso de Formación de Qigong Moderno y Tradicional

Lugar: Espai Nemmesís C/ Sant Antoni M^a Claret, 258, 08026 Bcn.

Horario: de 11 a 14 h. (Incluido 0,30 min. de descanso) y de 16 a 19h.

Incluye: Material pedagógico como apuntes para facilitar el aprendizaje y certificado de asistencia

Inscripciones e información: saludjingshen@gmail.com Teléfono: **686801006**

Fecha límite de inscripción: 9 de marzo de 2016