

CURSO MONOGRÁFICO DE QIGONG

SISTEMA YI JIN JING

Denominado Tratado sobre el fortalecimiento de los Músculos y Tendones este sistema de Qigong se le atribuye a Bodhidharma patriarca del Budismo Mahayana e introductor del Budismo Chan en China.

Utilizado como método de entrenamiento por los monjes de Shaolín, actualmente ha sido investigado y actualizado por la Chinese Health Qigong Association.

Los 12 ejercicios del Yi Jin Jing trabajan principalmente la columna vertebral y el sistema óseo- muscular de las extremidades.

Flexibilizan los canales de acupuntura y establecen el equilibrio energético, fortalecen los tendones y las articulaciones, ayudan a mejorar la respiración abdominal y aportan calma mental.

Sus movimientos son elegantes, pausados y fáciles de realizar adaptándose a las posibilidades de cada persona.

Contenido:

- Ejercicios de calentamiento
- Aprendizaje de los movimientos

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 este sistema de Qigong.



Organiza: Club Esportiu Taichi Saludable Jingshen

Día: Sábado 16 de diciembre 2016

Pertenece al módulo en abierto del Curso de Formación de Qigong para diplomados de MTC

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 20 h.

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

Inscripciones e información: saludjingshen@gmail.com
686801006

Fecha límite de inscripción: 13 de diciembre de 2016