



ASOCIACIÓN QIGONG ANDALUCÍA



CURSO MONOGRÁFICO DE HEALTH QIGONG, SISTEMA YI JIN JING

Denominado Tratado sobre el fortalecimiento de músculo/tendón, 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 Salín, actualmente ha sido investigado y actualizado por la Chinese Health Qigong Association, organización gubernamental de Qigong oficial de China.

Los doce ejercicios del Yi Jin Jing trabajan principalmente la columna vertebral y el sistema oseo-muscular de las extremidades fortaleciendo los tendones y las articulaciones, flexibilizan los canales de acupuntura y establecen el equilibrio energético, además de ayudar a mejorar la respiración abdominal y aportar calma mental.

Dirigido a: todas las personas que quieran conocer, practicar o profundizar el Qigong, así como a profesionales de la Medicina Tradicional China, practicantes de Artes Marciales, personal sanitario como fisioterapeutas y enfermería, técnicos en grado medio y superior en actividades físico-deportivas, instructores de Taichi, Qigong, Yoga, Pilates y otras técnicas energéticas como formación complementaria.

Contenido:

- Ejercicios específicos de calentamiento
- Aprendizaje de los movimientos

Día: sábado 25 de marzo de 2017

Horario: de 10:00 a 14:00 y de 16:00 a 18:00 h

Organiza: Asociación Qigong Andalucía

Centro colaborador y lugar: Centro Todema
C/ Conde de Mejorada, 72, Bajo, 23440 Baeza, JAEN

Imparte el curso: M^a Isabel García

Instructora certificada, 4^o Dan y árbitro internacional por la Chinese Health Qigong Association

Incluye: material pedagógico para facilitar el aprendizaje y certificado de asistencia.

Precio: 55 €. (5% de descuento a clientes de centro Todema)

Inscripciones e información: qigongandalucia@gmail.com / consultas@todema.com

www.qigongandalucia.com / www.todema.com

686801006

953756657

Fecha límite de inscripción: 20 de marzo de 2017

