



ASOCIACIÓN QIGONG ANDALUCÍA 氣功



## 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, flexibiliza 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:** Centro Todema

**Lugar:** C/ Conde de Mejorada, 72, Bajo, 23440 Baeza, Jaen.

**Imparte el curso:** M<sup>a</sup> Isabel García Monreal

Instructora certificada, 4<sup>o</sup>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](mailto:qigongandalucia@gmail.com) / [consultas@todema.com](mailto:consultas@todema.com)

[www.qigongandalucia.com](http://www.qigongandalucia.com) / [www.todema.com](http://www.todema.com)

686801006

953756657

**Fecha límite de inscripción:** 20 de marzo de 2017

