

氣功

Curso Lohan Chi Kung

El "Chi Kung" o "Qi Gong", se compone del ideograma "Chi" que significa "energía o aliento" y "Kung" "trabajo, disciplina", formando la idea de "trabajo de la energía". Sus objetivos generales son el incremento de la salud, buena forma física, longevidad y cultivo de nuestras propias facultades y el desarrollo personal, trabajando el cuerpo, la respiración y la mente.

Objetivos del curso:

Conocer el marco histórico y filosófico del Lohan Chi Kung. Comprender e interiorizar los principios fundamentales. El aprendizaje del sistema comienza con la explicación y práctica de ejercicios básicos que serán la base, sobre la que se desarrollará el resto del sistema.

Contenido programa:

- Historia y filosofía del Lohan.
- Conocimientos teóricos básicos
- Las respiraciones básicas: Yang, Yin y Equilibrada.
- Ejercicios respiratorios: San Jiao.
- Posturas básicas.
- Introducción a las formas del sistema.



Sábado 8 y Domingo 9 de Noviembre

Horario: Sábado 10:00 a 13:00 y Domingo 10:00 a 13:00

Lugar: El Cortijo del Alamillo. Parque del Alamillo. Sevilla



Impartido por: José Cabero y Edelweiss Munerol Maestros de Choy Lee Fut.

Precio del Curso 60 euros, incluyendo temario y Diploma de Participación.

Plazas Limitadas. Contactar para reservar

www.puertadeldragon.com

info@puertadeldragon.com 666 472 050

