



CURSO CHI KUNG PARA LA SALUD Y LA LONGEVIDAD 2018-2019

Programa del Curso

El curso se divide en **cinco seminarios**, que se celebrarán **un sábado al mes***, entre **noviembre de 2018 y marzo de 2019**. El **contenido** de los seminarios es el siguiente:

SEMINARIO 1

- Balón de Chi
- Los seis apoyos
- Los cuatro segmentos
- Nadar en el aire (parte 1)
- Trabajo dinámico Dantien bajo (parte 1)
- Wu Wei (no acción) Nivel físico y respiración
- Visualización (parte 1)

SEMINARIO 2

- Bola de Chi
- Nadar en el aire (parte 2)
- Trabajo dinámico Dantien bajo (parte 2)
- Visualización (parte 2)
- Canales energéticos MTCh
- Wu Wei Energía elástica
- Secuencia Chi Kung dinámico (cuatro primeros movimientos)

* Excepcionalmente, en noviembre se podrá elegir entre dos fechas: el sábado 3 y el 17. El resto de los meses, el día será fijo.

SEMINARIO 3

- Principio de la polaridad Yin/Yang
- Trabajo dinámico del Dantien bajo (parte 3)
- Wu Wei Ejercicios de desidentificación
- Visualización (parte 3)
- Secuencia de Chi Kung dinámico (del 5º al 9º movimiento)

SEMINARIO 4

- Trabajo dinámico del Dantien bajo (parte 4)
- Secuencia de Chi Kung dinámico (serie completa)
- Integración de los ocho aspectos

SEMINARIO 5

- Secuencia completa de Chi Kung dinámico

Para más información, recomendamos visitar la web www.fisioetxea.com o escribir al correo electrónico info@fisioetxea.com.