



# **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](http://www.fisioetxea.com) o escribir al correo electrónico [info@fisioetxea.com](mailto:info@fisioetxea.com).