

CÓMO SE REALIZA ESTA FORMACIÓN

Este formato está contemplado para que pueda realizarse de una manera cómoda,asequible y de fácil continuidad

Se realiza en grupos máximos de 6 personas para poder garantizar una atención cercana y personalizada que haga que consigas tener las bases necesarias para que puedas continuar con tu práctica individualmente.

El taller incluye:

- 4 sesiones presenciales de 90 minutos de duración, realizándose una por semana horario según el grupo elegido.
- Manual formativo impreso con toda la información.
- Videos de apoyo guiados por el propio maestro Lin Houseng.
- Una clase individual presencial de 60 minutos que el participante podrá realizar cuando desee donde podrás consultar tus dudas y repasar tus movimientos para obtener los máximos resultados.

GRUPOS Y HORARIOS PREVISTOS

Grupo	Días noviembre	Horario
Grupo 1	Lunes 7,14,21 y 28	De 09:30-11:00
Grupo 2	Miércoles 9,18,23 y 30	De 10:30-12:00
Grupo 3	Viernes 4,11,18 y 25	De 11:30-13:00
Grupo 4	Lunes 7,14,21 y 28	De 16:30-18:00
Grupo 5	Miércoles 9,18,23 y 30	De 16:30-18:00
Grupo 6	Viernes 4,11,18 y 25	De 18:00-19:30

CÓMO PUEDO INSCRIBIRME

El precio total de esta formación es de 95€ e incluye todos los materiales y demás citados anteriormente.

Para inscribirte en el grupo que más te convenga, es necesario formalizar tu reserva. Para ello debes ponerte en contacto con nosotros a través de cualquiera de estos medios de contacto:



Teléfono: **630 771598**



Whatsapp: **630 771598**



Email: **informacion@centro-alma.es**

¡RESERVA TU PLAZA ANTES QUE SE AGOTEN!


Alma
CENTRO DE TERAPIAS Y
ENSEÑANZAS HOLÍSTICAS

Avda. Luis de Morales, 32
Edificio Forum
Planta 3 módulo 12
41005 - Sevilla

"Un espacio para recuperar tu equilibrio, serenidad y paz"


Alma

CENTRO DE TERAPIAS Y
ENSEÑANZAS HOLÍSTICAS

SOLO DURANTE EL MES DE NOVIEMBRE



*"El arte de la
serenidad, la calma y
la vitalidad"*

TAIJI QIGONG
SHI BA SHI

Taij-Qi Gong de las 18 formas

Imparte
JOSE IGNACIO RODRÍGUEZ



QUÉ ES EL TAIJI QIGONG SHIBASHI



Shibashi significa 18 formas/movimientos. Creado en 1979 por el renombrado profesor Lin Housheng, ex director del Instituto de Investigación de Qigong de Shanghai (Universidad de Medicina Tradicional China de Shanghai).

Taiji Qigong Shibashi combina la belleza de los movimientos de Taiji (Tai Chi) con el efecto curativo del Qigong y la Meditación. Más simple que taiji, los movimientos fluidos siguen tu respiración, creando una sensación relajante que fluye a través de tu cuerpo. La mente se relaja y observa los movimientos o crea una imagen inspirada en el nombre de cada movimiento.

Taiji Qigong Shibashi se enseña en la Universidad de Medicina China. Desarrolla vitalidad y longevidad en personas sanas y está recomendado para personas que sufren de hipertensión, enfermedad pulmonar, problema digestivo, dolor de espalda, etc. También se utiliza para apoyar a los pacientes durante los tratamientos contra el cáncer.



Taiji Qigong Shibashi también es promovido como un ejercicio de salud por el gobierno de Indonesia, Malasia, Singapur y Tailandia. En 1991, el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo recomendó la promoción del Taiji Qigong Shibashi en todo el mundo.

En la actualidad está considerado uno de los más populares y completos sistemas de Chikung que existen, siendo una herramienta efectiva para el cuidado de la salud física, mental y energética.



QUÉ APRENDERÉ EN ESTA FORMACIÓN

En esta formación aprenderás y practicarás los 18 movimientos de la primera serie de ejercicios. Esta primera forma del sistema fue creada en el año 1979. Al igual que el resto de formas del sistema sigue los principios del yin y yang. Por lo tanto, alterna la firmeza y la relajación, la apertura y el cierre, el arriba y abajo, lo externo y lo interno.

También incluye 6 movimientos procedentes del taijiquan estilo yang. Sin embargo, éstos movimientos de taijiquan no mantienen su carácter marcial original porque se trabajan de forma terapéutica y meditativa; ésta es la razón por la cual también se reconoce éste sistema como Taiji Qigong Shibashi 1.



QUÉ BENEFICIOS APORTA SHI BA SHI

La primera serie de ejercicios armoniza los órganos internos y el correcto fluir del qi en los 12 meridianos principales. Al cabo de poco tiempo de seguir una práctica continuada se consigue un estado de relajación del cuerpo y la mente.

Qigong Shibashi 1 moviliza y equilibra el flujo de energía interna y por tanto mejora las funciones de los sistemas nervioso, respiratorio, digestivo y cardiocirculatorio. Consecuentemente, estabiliza el control de las emociones y optimiza las facultades mentales. Además, aporta flexibilidad a todas las articulaciones del cuerpo que trabaja por completo y fortalece los músculos, por lo que es un sistema de qigong que también es ideal como entrenamiento del aparato locomotor y está indicado para las afecciones de artritis y artrosis. Por último, cabe destacar que es muy sencillo de aprender y benéfico para el mantenimiento de la salud física, emocional y mental.

A QUIÉNES VA DESTINADO ESTE TALLER

- Personas de cualquier condición que deseen disponer de una herramienta efectiva para ver mejorada su salud de manera integral. ✓
- Personas que estén pasando por situaciones de estrés, ansiedad, depresión, insomnio, cambios importantes, etc. ✓
- Personas con dolencias crónicas, enfermedades autoinmunes, enfermedades degenerativas, etc. ✓
- Terapeutas, psicólogos, profesores que deseen disponer de una herramienta para potenciar la salud, la calma y el equilibrio, tanto para su propio desempeño, como para compartir con sus pacientes y alumnos. ✓
- Profesores de Taichi, Chikung, Yoga, preparadores físicos, nutricionistas, etc, que deseen ampliar y mejorar sus recursos terapéuticos con sus pacientes. ✓
- Practicantes de Chikung, Yoga, Taichi, Artes Marciales, disciplinas deportivas y artísticas, etc, que deseen ampliar, mejorar o adquirir nuevos conocimientos y ejercicios para su crecimiento personal y equilibrio. ✓

QUIÉN IMPARTIRÁ EL TALLER

JOSE IGNACIO RODRÍGUEZ

Lleva más de 20 años practicando a nivel personal, formando alumnos y ayudando a pacientes a mejorar su vida a través del Chikung. Especializado en sistemas como el Taiji Qigong Shibashi y Falun Gong. Instructor de Chikung acreditado por la Escuela Parasitaria y Deportiva, la Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia. **Formado en Taiji Qigong Shibashi con la certificación de Lin Housheng.** Además es Naturópata, Terapeuta Thai, Diplomado en Acupuntura y Master en Mindfulness y Coaching personal.