



Chi Kung para la salud y el bienestar

Desde los 18 años

Valor mensual: \$ 42.000
Tarjeta Vecino
Las Condes: \$ 38.000

Início: 3 o 4 de agosto
8 sesiones
Lunes y miércoles,
9:00 a 9:50 horas
Martes y jueves,
9:15 a 10:15 horas

Profesor: **Enrique Cereceda**

Instructor de Chi Kung o Qi Gong de la Escuela Internacional de Medicina Tradicional China y Medicinas Complementarias para el Bienestar y la Salud. Profesor de Castellano de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE) y periodista especializado en medio ambiente. Actualmente imparte clases de Chi Kung para los talleres comunitarios de la Municipalidad de Las Condes.

Inscríbete aquí ➔

Descripción

El taller se mueve en la práctica del Chi Kung, disciplina milenaria de más de 4.000 años de antigüedad, que forma parte de la medicina tradicional china. A través de la regulación de la respiración y de la mente, con ejercicios armoniosos que movilizan el Chi o energía vital universal, esta hermosa disciplina desarrolla la salud, la vitalidad y la conciencia espiritual en las personas.

Objetivos

- Fortalecer y equilibrar al organismo a nivel físico, mental y espiritual.
- Ayudar a mejorar y comprender el actor respiratorio.
- Ayudar a prevenir y combatir las enfermedades.
- Contribuir a un mayor equilibrio emocional de los alumnos potenciando la serenidad y el control del estrés.
- Ayudar a los alumnos a tener un estilo de vida más autoconsciente y por ende más sano.

Beneficios

- Reduce el estrés.
- Equilibra las emociones.
- Mejora la circulación y fortalece el sistema osteoarticular.
- Aumenta la energía.

- Combate el insomnio.
- Aumenta la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Aumenta la longevidad.
- Mejora la concentración y la memoria.
- Fortalece los órganos.
- Combate la hipertensión.

Metodología

- La práctica comienza con un calentamiento previo a los ejercicios para obtener la concentración y energía necesaria para sacar el máximo provecho a la sesión.
- En cada sesión se enfatizará la regulación de la respiración, la relajación del cuerpo y la concentración mental para obtener el máximo de los beneficios de una circulación adecuada del Chi.
- Las sesiones se enfocarán en la práctica de un conjunto de ejercicios suaves y armoniosos que apunten a la movilización consciente de la energía o Chi, para mantener y mejorar la salud y la vitalidad.
- Durante las sesiones se incorporarán conocimientos prácticos relacionados a la Medicina Tradicional China activándose, además, algunos puntos de acupuntura, resaltando sus múltiples beneficios físicos y emocionales.