

[cursillo: qigong en el parque](#)

Cursillo de qigong en el parque dirigido a todas aquellas personas que desean aproximarse a esta disciplina que integra el cuerpo, mediante la postura y el movimiento, la respiración diafragmática y la mente atenta y focalizada en pos del bienestar físico, emocional y mental.



Shibashi 1

Los 18 movimientos del qigong es la primera rutina de este sistema de salud formada por ejercicios que se realizan a dos tiempos. Sigue los principios del yin y yang por lo que alterna la firmeza y la relajación, la apertura y el cierre, arriba y abajo, lo externo y lo interno. Los movimientos se repiten a la izquierda y a la derecha por lo que trabaja la coordinación y la lateralidad. Los ejercicios se coordinan con la inspiración y la espiración mientras que la mente se mantiene en un estado de propiocepción. La práctica de qigong en el parque amplifica los beneficios.

Beneficios

Shibashi reeduca la postura y previene la lumbalgia, la cervicalgia y el dolor en las articulaciones. Normaliza las funciones del sistema respiratorio, aumenta la capacidad pulmonar y previene gripes y resfriados, está especialmente indicado para el asma.

Fortalece el sistema inmunológico y el organismo se vuelve resistente frente a las enfermedades. Regula la circulación linfática y sanguínea y equilibra la tensión arterial. Mejora las funciones del aparato digestivo, especialmente el movimiento peristáltico y el tránsito intestinal. También favorece el buen funcionamiento del sistema endocrino. Aporta vigor y vitalidad al practicante a la vez que equilibra las emociones y afina las facultades mentales.

Es muy fácil de aprender y aplicar correctamente y es un método excelente para prevenir la enfermedad y mantener el bienestar físico, emocional y mental.

Se entrega cuaderno de apuntes pdf y vídeo mp4

Visualiza algunas fotos de la edición anterior pinchando [aquí](#)

[Datos del curso](#)

Fecha y horario: lunes y miércoles, del 1 al 20 Julio del 2020
de 18:30 a 20:00 horas

Lugar: en la cima del parque Putxet u otro parque de Sant Gervasi.

Cuota participación: 45€

Reserva plaza sin compromiso completando el formulario de preinscripción

[Completar preinscripción](#)

Tu nombre (requerido) Deja este campo en blanco, por favor.

Apellidos (requerido)

DNI o Nie (requerido)

Fecha de nacimiento (requerido)

Población (requerido)

Email (requerido)

He leído y acepto las condiciones legales y [política de privacidad](#)

Enviar

CD Instituto Qigong con CIF G-55095509, tiene la finalidad de gestionar tu consulta a través de la página web y mantenerte informado sobre nuestras actividades qigong. Al aceptar consientes el tratamiento de tus datos para la finalidad indicada. Puedes ejercer tus derechos de acceso, rectificación, supresión, portabilidad, limitación y oposición a través del correo electrónico: info@institutoqigong.com