

# aprende qigong en la naturaleza

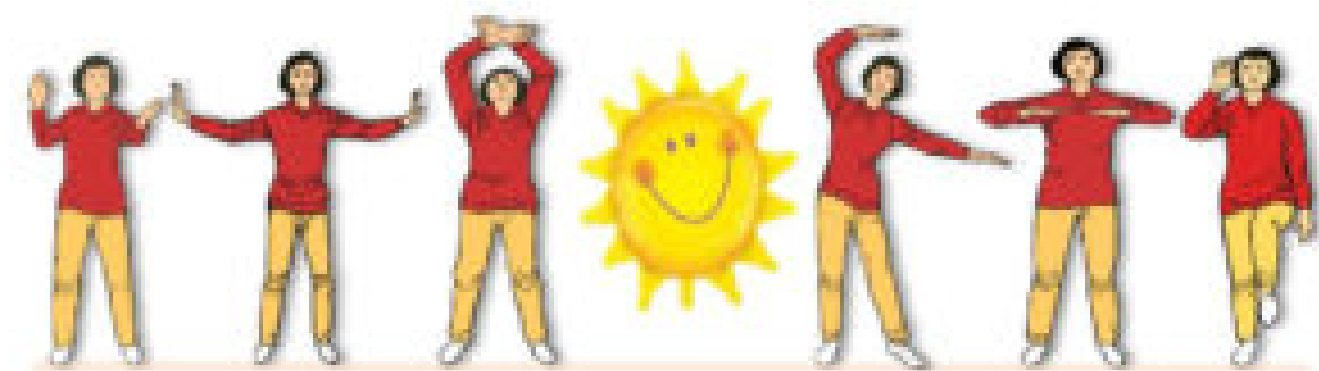
## **escuela de verano**

Aprende y disfruta el qigong en la naturaleza, en el valle de La Cerdanya, rodeado de montañas de casi 3.000 metros de altitud. Cerca de la ribera del río Segre y a la sombra de pinos y abetos.

## **ósmosis con el universo**

Permite que la energía del entorno impregne tu organismo para entrar en resonancia con el devenir del universo y fundirte con la Totalidad. En efecto, la práctica de qigong en la naturaleza restaura el equilibrio emocional y reconcilia con el entorno. Por consiguiente, aporta un mar de paz y alegría.

Aprende qigong en la naturaleza, con el rigor y seriedad de IQB, en pleno Pirineo Catalán y en periodo vacacional.



## **la naturaleza es la única Maestra de la verdad**

Porque el qigong nace de la observación de la naturaleza. Por consiguiente, los movimientos se basan en la imitación de algunos animales. Y así mismo, en el fluir de los elementos naturales.

Por este motivo, el curso comprende la práctica de ejercicios qigong terapéutico, meditación estática y caminando. Y además, intercambio de energía con los árboles y baños de bosque.

## **aprende la esencia del qigong: todo está en tu interior**

Lo más importante, los fundamentos del qigong: integración del cuerpo, la respiración y la mente. Así mismo, respiración sedante, tonificante y equilibrante. Abrazar un árbol o Zhan Zhuang. Y también, meditación caminando.

## **aprende qigong dinámico y fluye**

Aprendizaje de las 2 series de qigong terapéutico «Shibashi» de 18 ejercicios que son alegorías a la naturaleza. Por ejemplo, alcanzar el sol con la mano, dibujar un arcoíris, el viento mece las hojas del sauce, el fénix despliega las alas ...

## **siente la energía en estado puro de los árboles amigos**

Por ultimo, intercambio energético con los árboles, legado de los monjes taoístas de Huashan. También, baños de bosque, practica nipona inspirada en la tradición budista y sintoísta.

## **campus virtual**

Acceso al campus virtual de formación qigong [www.institutoqigong.com/campusvirtual](http://www.institutoqigong.com/campusvirtual) para disponer de todo el material docente, vídeos y apuntes, que arropan el curso. Aprende con calidad y disfruta el qigong!

Por ultimo, los participantes obtendrán el diploma de participación en el curso, expedido por IQB.

● Dirigido a todas las personas, no es necesaria experiencia previa  
Imparte el curso: **Núria Leonelli i Sellés**, apasionada por la energía en estado puro de la naturaleza  
Visualiza algunas fotos de la edición anterior pinchando [aquí](#)

### [Datos del curso](#)

**Lugar:** Casa d' Espiritualitat, espacio de paz y alegría. Avda. Sanavastre cantonada Carrer de Tossa 25721 Prats i Sansor (Lleida)

**Coordenadas:** [42°21'58.2"N 1°51'03.5"E](#)

**Nota importante:** IQB no organiza ni se responsabiliza del transporte hasta el lugar de la actividad. No hay transporte público, es necesario vehículo propio para llegar.

Habitaciones individuales con baño completo.  
La casa dispone de jardín privado, pradera y bosque.  
Entorno exterior excepcional.

### **Fechas**

Del 19 al 22 de Agosto (3 noches, 4 días)  
Lunes de 11:30 a 13:30 horas y de 17:00 a 20:30 horas con descansos  
Martes de 9:30 a 13:30 horas y de 17:00 a 20:30 horas con descansos  
Miércoles de 9:30 a 13:30 horas y de 17:00 a 20:30 horas con descansos  
Jueves de 9:30 a 11:30 horas con descanso  
Total 22 horas

Check-in: lunes 19 Agosto, antes de las 11:00 horas.  
Check-out: jueves 22 Agosto, antes de las 12:00 horas.

### **Cuota curso y alojamiento**

Curso qigong: 230€  
Alojamiento en habitación individual con baño + pensión completa: 165€  
Total curso + alojamiento: 395€

Reserva una plaza completando el formulario de preinscripción on-line

[Completar preinscripción](#)

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

Apellidos (requerido)

NIF (requerido)

Fecha de nacimientos (requerido)

Población

Email (requerido)

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

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](mailto:info@institutoqigong.com)