

taller: la gran danza

Este método de qigong se basa en danzas primitivas y ancestrales que realizaban los chamanes con fines preventivos y curativos. Las técnicas de absorción de energía de la naturaleza: sol, luna y estrellas junto a una serie de movimientos rítmicos corporales son los que consiguen aumentar y armonizar el caudal de energía interna. La serie de ejercicios se caracteriza por el ritmo y cromatismo de sus movimientos que reviven la experiencia de la magia ancestral para aportar al practicante bienestar físico, emocional y mental.



fluir en el ciclo de generación

La gran danza sigue el ritmo yin y yang y el flujo energético del ciclo de generación de los 5 elementos. La forma mantiene una estructura coherente y sigue un orden que reajusta el cuerpo, regula la respiración y calma la mente.

El ejercicio de preparación funde al practicante con el cielo y la tierra para fluir con el devenir del universo. El primer movimiento abre las 3 puertas internas y las 6 puertas externas necesarias para facilitar la fluencia energética en los siguientes 5 ejercicios que se corresponden con los 5 elementos: madera, fuego, tierra, metal y agua para nutrir los órganos: hígado, corazón, bazo, pulmón y riñón.

expulsar la energía turbia hacia la tierra

El séptimo ejercicio drena la energía de las vísceras y expulsa la energía turbia hacia la tierra y el octavo regula la energía de todo el organismo. Finalmente, la energía regresa a su origen: el dantian.

beneficios para la salud

El ajuste corporal que proporcionan los movimientos disuelve bloqueos energéticos, la regulación de la respiración restaura el equilibrio emocional y la atención plena y continua de la mente consigue que el practicante entre en un estado qigong pleno de vitalidad y alegría.

campus virtual

Acceso al campus virtual de formación www.institutoqigong.com/campusvirtual para descargar libros, cuadernos de apuntes, videos mp4 y todas las herramientas multimedia que arropan el taller de shaolin qigong. Aprende con calidad y disfruta el qigong!

- dirigido a practicantes con experiencia previa
- [imparte el taller Núria Leonelli i Sellés](#)
- [visualiza algunas fotos de la edición anterior](#)

Datos del curso

Fecha y horario: sábado, 6 marzo 2021

De 10:00 a 13:30 y de 15:30 a 18:30 horas. Total 6:30 horas con descansos de 15 minutos

Instalaciones: Campus Universitat de Barcelona ESPORTS UB

Sala de actividades dirigidas de 300m2, muy amplia, luminosa y aireada, para mantener la distancia de seguridad. Grupo reducido. Por razones de seguridad no se utilizarán vestuarios. Hay taquillas. Siempre que el tiempo lo permita la práctica se realizará en el exterior: un campo de tiro con arco enorme.

Avenida Diagonal, 695-701 08028 Barcelona

Bus: 67 Metro: Línea3, Estación Zona Universitaria

Parking Gratuito en las instalaciones. Se aconseja acudir con vehículo propio.

Coordenadas Google Maps pincha [aquí](#)

Cuota participación: 95€

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