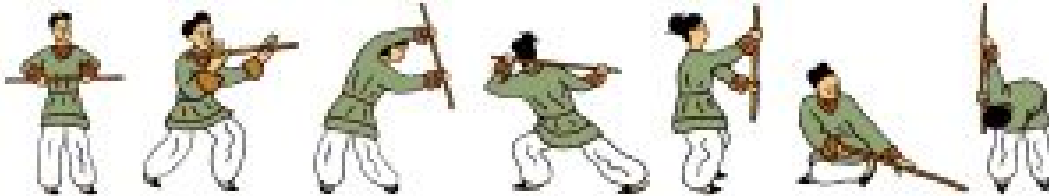


curso: qigong con bastón

Aprendizaje de una serie de 8 ejercicios de qigong que utiliza un bastón de madera para ejecutar una serie de movimientos que siguen la pulsación del yin y yang y los fundamentos de la medicina tradicional china. La conciencia traspasa el cuerpo y la energía fluye hasta el bastón que se polariza en sus extremos. Así es, el bastón es una extensión de los brazos, forma parte del cuerpo y se integra conjuntamente a la respiración abdominal y a la mente en calma para formar una unidad.



beneficios para la salud

En primer lugar, el método de qigong trabaja mediante extensiones, flexiones y rotaciones la columna vertebral: lumbar, dorsal y cervical. Por lo tanto, reeduca y corrige defectos originados en la mala postura. Además, trabaja de forma simétrica ambas partes del cuerpo, abre la cintura escapular y alinea los hombros. También, actúa sobre el sistema músculo esquelético de la espalda por lo que es muy adecuado para prevenir y mitigar la lumbalgia y cervicalgia.

Por último, la rutina de qigong con bastón armoniza las funciones del el jiao superior, pulmón y corazón. Así mismo, fortalece el sistema inmunitario. Reajusta el yin y yang y equilibra la fluencia energética en todo el organismo aportando vitalidad y alegría.

la serie de ejercicios

Los movimientos del bastón siempre son continuos y curvos sin interrupciones ni ángulos e incluyen círculos verticales y horizontales, movimientos hacia adelante y atrás, arriba y abajo, derecha e izquierda. La cintura siempre actúa como pivote conectando y dirigiendo todas las partes del cuerpo a través de la columna vertebral que actúa de eje.

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 curso de qigong con bastón. Aprende con calidad y disfruta el qigong!

- dirigido a practicantes de qigong con experiencia previa. Al ser un formato intensivo no esta dirigido a principiantes
- imparte el taller Núria Leonelli i Sellés

Datos del curso

Fecha y horario:

Sábado 6 Noviembre

De 10:00 a 13:30 y de 15:00 a 18:00 horas.

Sábado 11 Diciembre

De 10:00 a 13:30 horas

Total 10 horas, con descansos de 15 minutos

Instalaciones: Campus Universitat de Barcelona ESPORTS UB

Sala de actividades dirigidas de 350m2, muy amplia, luminosa y aireada, para mantener la distancia de seguridad. 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.

Coordenadas Google Maps pincha **aquí**

Cuota participación: 150€

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