

# qigong en el bosque de castaños

## **bosque de castaños, ermitas solitarias**

Qigong en el bosque de Castaños. La naturaleza se agotó con tanto verano, parece que esté cansada. Ahora se regala un adagio. Caricias de añoranza, abrazos de recuerdos. El suelo se cubre de hojas y castañas, latón y bronce, claros y oscuros. Es otoño en el bosque de castaños.

## **fusión con la energía telúrica y cósmica**

La actividad comienza en el aparcamiento del restaurante la Solana donde inicia un sendero que atraviesa bosquetes de roble y linda con campos de cultivo. Durante el recorrido se aprecian varias masías, entre las cuales Can Salas donde nació el reconocido bandolero catalán Serrallonga. Al cabo de 60 minutos llegada a la sencilla y amable ermita de l' Erola. En la pradera posterior, aprendizaje y práctica de 2 ejercicios de qigong para entrar en resonancia con la energía telúrica del parque natural del Montseny y con la energía cósmica.



## **intercambio energético con los castaños**

Desde la ermita de l'Erola emprenderemos el sendero que asciende levemente hacia la ermita de Sant Segimon, para adentrarnos en el bosque de castaños vetustos y de enormes dimensiones. Un manto mullido y esponjoso de hojas de castaños y hayas cubren el camino, salpicado por erizos hinchados de castañas. Cada vez encontraremos ejemplares más añosos que muestran figuras abultadas y tortuosas. Al encontrar la Font de l'Or, espacio mágico en que las "paitides" o ninfas de agua de la mitología catalana aparecen con sus cantos en la noche de Sant Joan, alto en el camino. Aprendizaje y práctica de dos ejercicios de intercambio energético con los castaños cercanos a la fuente.

El castaño expresa una energía estable que mantiene una pulsación continua y sostenida, es una energía nutricia que aporta sustento y protección. De hecho, es la base y soporte que permite la transformación de otras dinámicas energéticas. El ejercicio de intercambio energético con un castaño centenario aporta seguridad y certeza y alivia la rumiación, preocupación y exceso de reflexión. Además, fortalece el bazo y estómago y regula las funciones del aparato digestivo (MTC).

Seguiremos de nuevo el sendero, cruzaremos el arroyo de l' Oratori y tras una subida que requiere su esfuerzo llegada a la ermita de San Segimon para realizar picnic y descansar.

## **baño de bosque de castaños**

En el primer tramo del camino de regreso, el practicante se baña e impregna de la energía protectora de los castaños que envuelve y abriga. Pasear por el castañar aporta percepción nítida y claridad de ideas. El castañar es silencioso y su penumbra apagada y luminosa permite desvelar nuestra sensibilidad y armonizar la reflexión y compromiso.

Pasear silente, lento y tranquilo, respirando con naturalidad. Permite que la protección del castaño impregne el organismo a través de la percepción sensorial. La práctica de la contemplación del entorno natural funde el observador con el bosque para ser Uno y Todo.

Tras bañarse durante 90 minutos en el sendero que cruza el castañar salpicado de hayas y luego los bosquetes de robles, llegada al lugar de origen.

- grupo reducido. la naturaleza es un espacio seguro
- dirigido a todas las personas, no es necesaria experiencia previa
- imparte el taller Núria Leonelli i Sellés
- visualiza algunas fotos de actividades en la naturaleza

Datos del curso

**Fecha y horario:** domingo, 25 octubre 2020

De 10:00 a 17:00 horas.

**Lugar de encuentro:** Aparcamiento público situado al lado del restaurante La Solana dels Molins Km 1,6 de la carretera GIV-520 de Seva a Viladrau. Coordenadas Google Maps, pincha aquí desde el móvil.

**Nota importante:** El Instituto Qigong Barcelona no organiza ni se responsabiliza del transporte hasta el lugar de la actividad. Llevar ropa de abrigo y calzado adecuado. Comida picnic para el almuerzo.

**Cuota participación:** 30€

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](mailto:info@institutoqigong.com)