

# curso: qigong estático para la salud

Aprendizaje y practica de 5 + 1 posturas estáticas de qigong que fortalecen el sistema autoinmune, regulan los sistemas fisiológicos del organismo y restauran el equilibrio emocional.

Las posturas del qigong integran el cuerpo, la respiración y la mente en una sola unidad. Esta práctica genera una fluencia sutil de energía gracias a la quietud del cuerpo y de la mente, fortaleciendo la unidad psicofísica.

Las posiciones para nutrir los 5 órganos heredan la experiencia del Zhan Zhuang tradicional para regular las funciones de los órganos y armonizar la fluencia energética en los meridianos. Además, ofrece un excelente entrenamiento a nivel osteomuscular.

Cada una de las 5 posturas estáticas aporta el siguiente beneficio según la MTC:

- . armoniza las funciones del hígado y drena la vesícula biliar
- . favorece la circulación sanguínea y desbloquea los colaterales
- . fortalece el bazo y el estómago
- . absorbe qi y nutre los pulmones
- . fortalece los riñones y los huesos

Lo que se traduce en bienestar físico y también emocional, dado que según la MTC cada órgano alberga una emoción.



La práctica preventiva comprende la serie de las 5 posturas, mientras que la práctica curativa se enfoca en una sola postura individual. La serie preventiva incluye 1 posición de apertura, 1 de cierre y 4 movimientos de enlace para conectar las 5 posturas y su entrenamiento tiene una duración de 18 minutos aproximadamente. Mientras que la práctica curativa se centra en un solo ejercicio individual que incluye las posiciones de apertura y cierre y tiene una duración de 20 minutos aproximadamente.

Las posiciones de pie son fáciles de aprender y practicar correctamente. Se entrega cuaderno de apuntes (pdf) y video (mp4) de la serie de ejercicios.

- adecuado a todas las personas, no es necesaria experiencia previa
-

imparte el curso Nùria Leonelli i Sellés

Datos del curso

### Fecha y horario

Domingo 11 de Mayo 2025

De 10:00 a 12:00 horas. Total 2 horas

### Lugar

Jardín Palacio de las Hiedras

Paseo Valle Hebrón, 171

Metro: Mundet

Coordenadas Google Maps: pincha **aqui**

**Cuota participación:** 30€

Reserva plaza sin compromiso completando el formulario de preinscripción

Completar preinscripción

Tu nombre (requerido)  Por favor, deja este campo vacío.

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

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