

curso trimestral invierno: shibashi 2

clases semanales, lunes y miércoles

Las clases semanales de qigong en invierno, lunes y miércoles, se han estructurado en el curso trimestral de 20 horas de duración para aprender la serie completa Shibashi2.

De hecho, la segunda serie de este sistema, comprende 18 ejercicios de qigong muy sencillos de aprender. Los movimientos fluyen siguiendo el ritmo yin y yang del universo. Por lo que alternan firmeza y relajación, apertura y cierre. Finalmente, el practicante entra en un estado qigong que aporta un mar de bienestar físico, emocional y mental.

beneficios para la salud

Shibashi, segunda serie reeduca la postura y previene la lumbalgia, la cervicalgia y el dolor en las articulaciones. Además, normaliza las funciones del sistema respiratorio, aumenta la capacidad pulmonar y previene gripes y resfriados, está especialmente indicada para el asma. También, regula la circulación linfática y sanguínea y equilibra la tensión arterial. Otro aspecto relevante es que mejora las funciones del aparato digestivo, especialmente el movimiento peristáltico y el tránsito intestinal. También, fortalece el sistema inmunológico y el organismo se vuelve resistente frente a las enfermedades.

Y por ultimo, proporciona al practicante calma y tranquilidad, aumenta la confianza en sí mismo y la autoestima. De hecho, mejora la atención y concentración y afina la intuición. La práctica diaria aporta vitalidad y alegría de vivir.



la serie de ejercicios

La segunda serie del del sistema, difiere a la primera. Porque ofrece múltiples desplazamientos con lo cual se activan los meridianos del pie y se fortalecen las piernas. Es un qigong ideal para practicar en invierno.

Finalmente, los movimientos fluyen con naturalidad y elegancia para aportar al practicante bienestar físico, emocional y mental. En resumen, es una serie fácil de aprender y practicar correctamente. Por lo tanto, es muy adecuada para todas aquellas personas que deseen mejorar su vitalidad y calidad de vida.

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 shibashi2 qigong. Aprende con calidad y disfruta el qigong!

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

- [imparte el taller Núria Leonelli i Sellés](#)
- [visualiza algunas fotos de la edición anterior](#)

[Datos del curso](#)

Fecha y horario: Lunes y Miércoles de 18:00 a 19:00 horas del 13 de enero al 18 de marzo. Total 20 horas

Lugar: les Jaume Balmes, Pau Claris 121, esquina consejo de ciento zona céntrica bien comunicada por transporte público. Coordenadas Google Maps, pincha [aquí](#)

Cuota participación: 105€

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](#)

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