

# taller: qigong de la mujer

El método de qigong de la mujer nutre y equilibra la energía femenina, para que la mujer pueda vivir con plenitud y naturalidad todas sus etapas, desde la menarquía hasta la menopausia.

## **dualidad integrada**

“Yin y yang”, es el concepto básico del taoísmo, expresa la dualidad de todo lo que existe en el universo. El yin connota lo femenino, lo pasivo y la absorción. El yang lo masculino, la actividad y la penetración. La mujer se identifica con el yin y el hombre con el yang. Está claro que somos diferentes, totalmente opuestos, pero también somos complementarios, y, queramos o no, nos necesitamos mutuamente para vivir.



## **medicina china y mujer**

Según la medicina tradicional china, la fisiología energética de la mujer difiere a la del hombre. El cuerpo femenino es yin pero sus funciones fisiológicas son principalmente yang sin embargo el hombre físicamente es yang pero sus funciones fisiológicas yin.

La mujer está vinculada con la sangre que es yin mientras el hombre se identifica con la energía que es yang. El centro energético de la mujer habita en el corazón mientras que en el hombre lo alberga el bajo abdomen.

## **la serie de ejercicios**

El qigong para la mujer engloba una serie de ejercicios que siguen la anatomía, fisiología y psicología propias de la mujer para optimizar los recursos energéticos en cada uno de los ciclos, facilitar el pasaje de un ciclo a otro, en definitiva equilibrar la biodinámica energética en consonancia con la naturaleza. <https://youtu.be/BZLjsJD9Nus>

## **beneficios para la salud**

Está especialmente indicado para prevenir y mitigar menstruaciones irregulares (menorragia, dismenorrea, oligomenorrea, amenorrea y metrorragia). También es un tratamiento complementario en la endometriosis, miomas uterinos, ovarios poliquísticos, prolapso del útero, leucorrea, incontinencia urinaria, hiperplasia mamaria. Y ayuda a tratar la infertilidad, síndrome menopáusico y osteoporosis. Un método profiláctico de qigong practicado por miles de mujeres occidentales en Francia, Bélgica, Alemania, Austria, Suiza, Dinamarca, Suecia, Noruega, seguro de realizar, fácil de aprender y aplicar correctamente y que no tiene ninguna contraindicación.

## porque la mujer es diferente

Los ejercicios expresan toda la belleza femenina interior y se distinguen por sus movimientos ondulantes, espontáneos, gracia, feminidad y suavidad. La rutina se puede realizar de pie o sentado en una silla y está destinada a conservar la salud y plenitud de todas las mujeres desde la adolescencia a la tercera edad. **Grupo exclusivo y reducido a 12 participantes solo.**

Certificado de asistencia expedido por Instituto Qigong Barcelona.

- se entrega cuaderno de apuntes pdf y video mp4
- 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:** sábado, 28 de noviembre

De 10:00 a 13:30 y de 16:00 a 19:00 horas. Total 6:30 horas con descansos de 15 minutos

**Lugar:** Centre d' Esports Ipsi

Provença, 93-97 Interior d'Illa Al lado de la escuela industrial/Hospital Clinic

Metro: Línea Azul 5, Estación Hospital Clinic

Autubuses: 12, 14, 41, 43, 44, 59 y 63

Bicing: Estación Rosellón esquina Urgell

Estación de trenes Sans (15 minutos caminando)

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](mailto:info@institutoqigong.com)