

# CURS DE Chi kung

HORARI:	Dimarts de 14.30 a 16 h Divendres de 16 a 17.30 h
PROFESSOR:	Joan urdeix
ESPAI:	Sala II
QUOTA:	44.02 €
MATERIAL:	Roba còmoda i tovallola.
DURADA DEL CURS:	13,30 h

## CALENDARI:

### Dimarts

21 set	28 set	5 oct	19 oct	26 oct	2 nov	23 nov	30 nov	7 des
-----------	-----------	----------	-----------	-----------	----------	-----------	-----------	----------

### Divendres

1 oct	8 oct	15 oct	22 oct	29 oct	5 nov	26 nov	3 des	10 des
----------	----------	-----------	-----------	-----------	----------	-----------	----------	-----------

## **DESCRIPCIÓ DEL CURS:**

Es Un método de origen chino, que integra una serie de ejercicios corporales, junto con un trabajo adecuado de la respiración, que desarrollan la energía vital interna para armonizar el cuerpo y la mente.

El Chi Kung trabaja a través del movimiento, sin excesivo esfuerzo ni aceleración cardiaca. Es una terapia integral, curativa y preventiva, del cuerpo y la mente. Trabaja desde el nivel corporal hasta los aspectos más sutiles, relacionados con la mente y formas de meditación.

Con su práctica se consigue salud y vitalidad, mejora la capacidad respiratoria, la circulación sanguínea, tonifica y calma el sistema nervioso y los órganos.

Fortifica huesos y tendones, mejora el estado muscular, previene enfermedades, proporciona un estado de equilibrio mental y emocional. Por ello es muy beneficioso para reducir el nivel de estrés y aprender a controlarlo.

Para todas las edades.

Sirve para devolver la flexibilidad, mejorar la circulación sanguínea y energética, mejorar la concentración, la movilidad, la atención, para problemas de estrés, nerviosismo, angustia, insomnio, mejorar la calidad del sueño; para tratar problemas de rigidez en columnas y articulaciones,.....: