

CURSOS+ TALLERES

SEGUNDO SEMESTRE

CHI KUNG PARA LA SALUD

Se sugiere desde los 18 años

Valor mensual: $ 40.000
Tarjeta Vecino Las Condes:
$ 36.000
Inicio: 5 de agosto
8 sesiones
Martes y jueves, 9:15 a 10:15 horas

PROFESOR: ENRIQUE CERECEDA

Instructor de Chi Kung o Qi Gong de la Escuela Internacional de Medicina Tradicional China y Medicinas Complementarias para el Bienestar y la Salud.
Profesor de Castellano de la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación (UMCE) y Periodista especializado en medio ambiente. Actualmente imparte clases de Chi Kung para los talleres comunitarios de la Municipalidad de Las Condes.

DESCRIPCIÓN

Este taller consiste en desarrollar y avanzar en la práctica del Chi Kung, disciplina milenaria de más de 4.000 años de antigüedad, que forma parte de la medicina tradicional china. A través de la regulación de la respiración y de la mente, con ejercicios armoniosos que movilizan el Chi o energía vital universal, esta hermosa disciplina desarrolla la salud, la vitalidad y la conciencia espiritual en las personas.

OBJETIVOS

- Fortalecer y equilibrar al organismo a nivel físico, mental y espiritual.
- Ayudar a mejorar y comprender el actor respiratorio.
- Ayudar a prevenir y combatir las enfermedades.
- Contribuir a un mayor equilibrio emocional de los alumnos potenciando la serenidad y el control del estrés.
- Ayudar a los alumnos a tener un estilo de vida más autoconsciente y por ende más sano.

BENEFICIOS

- Reduce el estrés.
- Equilibra las emociones.
- Mejora la circulación y fortalece el sistema osteoarticular.
- Aumenta la energía.
- Combate el insomnio.

- Aumenta la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Aumenta la longevidad.
- Mejora la concentración y la memoria.
- Fortalece los órganos.
- Combate la hipertensión.

METODOLOGÍA

- La práctica comienza con un calentamiento previo a los ejercicios para obtener la concentración y energía necesaria para sacar el máximo provecho a la sesión.

- En cada sesión se enfatizará la regulación de la respiración, la relajación del cuerpo y la concentración mental para obtener el máximo de los beneficios de una circulación adecuada del Chi.

- Las sesiones se enfocarán en la práctica de un conjunto de ejercicios suaves y armoniosos que apunten a la movilización consciente de la energía o Chi, para mantener y mejorar la salud y la vitalidad.

- Durante las sesiones se incorporarán conocimientos prácticos relacionados a la Medicina Tradicional China activándose, además, algunos puntos de acupuntura, resaltando sus múltiples beneficios físicos y emocionales.