

Chi Kung para la Salud y el Bienestar

Se sugiere desde los 18 años

Valor mensual: $ 42.000
Tarjeta Vecino Las Condes: $ 38.000

Inicio: 7 de abril
8 sesiones

Martes y jueves, 9:15 a 10:15 horas

Inscríbete aquí

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 Condes, Centro Cultural Las Condes y para el Programa de Adultos Mayores de Isapre Consalud.

Descripción

El taller de Chi Kung para la Salud y el Bienestar ofrece a los alumnos y alumnas de todas las edades una experiencia de bienestar físico, mental y emocional a través de la práctica de esta disciplina milenaria de origen chino que combina movimientos suaves, respiración consciente y enfoque mental. Esta disciplina mejora la movilidad, el equilibrio, calma la mente, aumenta la vitalidad, reduce el estrés y disipa el peligro de enfermedades entre muchos otros muchos beneficios.

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

- Previene enfermedades.
- Da vitalidad.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- 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.