



TALLER

Chi - Kung

Cultiva tu salud y bienestar

Objetivos: Aumentar el Conocimiento del Chi-Kung y la capacidad de practicarlo.

Metas: Lograr a través de un período de esfuerzo y perseverancia en la práctica regular, Salud y Vitalidad.

Fecha: 2 y 3 de Septiembre

Horarios:

- 2 de Septiembre: 18:00 hrs. a 21:00 hrs.
- 3 de Septiembre: 16:00 hrs. a 18:00 hrs.

Duración: 5 horas

Valor:

- \$45.000 público general
- \$30.000 practicantes y alumnos regulares

Imparte: Bernabé Ferreira B., instructor con más de 30 años de experiencia en Tai Chi y actual instructor del Instituto Bodhidharma Sede Santiago



Programa



Teórico-Práctico

- I.- Las siete dimensiones del Ser Humano (Microcosmos)
- II.- Breve Historia del Chi-Kung
 - Definición
 - Los elementos del Chi-Kung (La forma, la respiración y la mente)
 - Clasificaciones del Chi-Kung
- III.- Motivación
 - La paciencia, la confianza, y perseverancia
- IV.- Regular el cuerpo
 - Teoría de la Relajación
 - Práctica de la Relajación
 - Raíz, centro y Equilibrio
- V.- El Chi y el Cuerpo humano
 - Yin – Yang
 - Los canales y vasos de Chi
 - Los doce canales primarios
- VI.- Regular la respiración
 - La respiración y la Salud
 - Diferentes métodos de respiración Chi-Kung
- VII.- Regular la mente Emocional
 - Xin, Xin y Yi
- VIII.- Mente Inteligente
 - Yi, Yi y Chi
 - Concentración, Atención e Imaginación.



Programa



Práctico

- I.- Recomendaciones para la práctica del Chi-Kung
- II.- Aspectos a evitar en la práctica del Chi-Kung
- III.- 10 pautas de Chi-Kung para la Salud y Vitalidad.

Modalidad de la Clase

- I.- Parte teórica:
 - Traer cuaderno y lápiz para tomar apuntes.
- II.- Parte Práctica
 - Asistir con ropa cómoda y zapatillas para ir alternando teoría y práctica.

