

Taller de introducción al QI-GONG

QI-GONG o el cultivo de la vitalidad

Con Axier Azcona

Sábado 28 de Noviembre De 10h a 13h

Aportación: 20euros

1965 Teràpies

C/Francesc Layret 52-54 3º-1ª

Badalona

www.1965terapias.es

+ info: axierazcona@gmail.com/ 699229736

En este taller trabajaremos la forma de QI-GONG (chikung) más conocida y popular, el Ba Dua Jing o los 8 brocados de seda.

Las bases del chikung se remontan a unos 4000 A.C., se trata de una actividad física que combina el **movimiento, la respiración y la atención.**

Esta englobado dentro de lo que se llama Medicina Tradicional China (M.T.C.), es una de sus ramas donde comparte la teoría con otras disciplinas como la Acupuntura, la Fitoterapia etc...

Su finalidad es la de **mantener el cuerpo y la mente armoniosos, relajados y sanos**, se trata de una actividad versátil destinada a todas las personas sin distinción de edad, sexo o condición física.



1965 Teràpies