

ENCUENTROS DEL ALBA Y AL ATARDECER

Meditación Tao . Qi Gong

. Tai Ji . Kung-Fu.

TENEMOS CITA CON EL SOL ofrécete placer y bienestar entre 'Cielo & Tierra' disfruta de momentos maravillosos, mágicos, con la Madre'Naturaleza.
MEDITACIÓN TAOÍSTA > QI GONG > TAI JI > KUNG-FU.

INVITACIÓN PARA DOS SESIONES GRATIS . Al Atardecer . 20h30.

♥ **VIERNES 7 DE JUNIO 2019** (Sé puntual no te pierdas la puesta del Sol).

Al Alba ♥ DOMINGO 9 DE JUNIO 2019 . ENTRE 06H20 Y 06H25.

(Sé puntual no te pierdas la salida del Sol)

En la Playa de L'Ahuir al término de la pasarela de madera (46730) GANDIA GRAU.

QI GONG (Chi Kung) ☯ La gimnasia de la larga vida. Trabajo, dominio, control de la energía, practicada con el pensamiento, el cuerpo y la respiración. Se emplea gestuales simples, lentos, dulces y naturales que mejoran su capacidad inmunitaria 'Zhen Qi'. Entrambos ejercicios, también se practica la **Meditación Taoísta** que permite « cultivar el vacío » y « la sonrisa interior » sentimientos placenteros de paz y armonía, con movimientos suaves, atentos, centrados sobre sígo-mism@ y la Naturaleza.

TAI JI (Tai Chi) ☯ Equilibrio 'mente/cuerpo/emoción'. Es un estilo interno del Kung-Fu. Son movimientos que meten en escena técnicas de autodefensa 'ritos de autodeterminación', enlazados, suaves, ligeros, dulces y armoniosos "se toma conciencia de cada pequeño gesto e instante recorrido", desarrolla el sentido del equilibrio global del cuerpo de manera natural, física, mental y sutil, permite una mayor sincronización gestual, una consciencia más dispuesta (elevada) y un intelecto despejado.

KUNG-FU (Wushu) ☯ La madre de los artes marciales. Forma parte de los Qi Gong externos 'Wai Jia', se dice que existen ~7000 estilos populares, sus movimientos están basados principalmente sobre los animales y los elementos naturales. El Kung Fu significa « el camino del hombre », es uno de esos medios de realización personal. Es una disciplina de vida por sus aspectos referenciales filosóficos (equilibrio *yin yang* y transmisión de entendimientos, valores), orgánicos (comunidad, ritos y convivencia) y salud (realización cuerpo/mente/espíritu).

CENTRO ALBA

'Salud Natural & Socio-pedagógico'

CONSULTA . En Gabinete o a Domicilio: . Masaje Chino AnMo TuiNa . Fito . Coaching'Intrafamiliar . Acupuntura . (...). CLASES (semi) Privadas y en Grupo de Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu, Auto-defensa JORNADAS DEL ALBA dedicadas al Tao (Próximamente).

Maestro Joaquim, Sifu.

Academia Chuan-Shu Internacional

Suiza, España, Italia, R.P. China.

Medico Chino Acupuntor, TuiNa, MTC.

Formador Coach, TS y Socio-pedagogo.

 WWW.CENTRO-ALBA.COM

♦ 629368236 Joaquim (español, francés).

♦ 677834382 Gaby (english, deutsch).

