

BEGEGNUNGEN ZUM SONNENAUFGANG

UND ZUM SONNENUNTERGANG

Tao-Meditation, Qi Gong,

Tai Ji und Kung-Fu.

WIR HABEN EINEN TERMIN MIT DER SONNE, bieten 'Vergnügen und genießen' so wundervolle magische, Momente, mit der Mutter der Erde.
TAOIST MEDITATION > QI GONG > TAI JI > KUNG-FU.

Im Morgengrauen . Jeden Tag. Wir treffen uns 5 ~ 7 Minuten vor Sonnenaufgang: ♥ **MONTAG, DIENSTAG, MITTWOCH, DONNERSTAG UND FREITAG** am Strand Goleta / Brosquil (46760) TAVERNES DE LA VALDIGNA.

♥ **SAMSTAG UND SONNTAG** am Strand Ahuir am Ende des hölzernen Gehweges (46730) GANDIA GRAU.

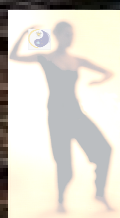
Sonnendämmerung . Wir treffen uns um 20.45 vor dem Sonnenuntergang:

♥ **MITTWOCH** am Strand Ahuir am Ende des hölzernen Gehweges (46730) GANDIA GRAU.


QI GONG (Chi Kung) ☯️ Gymnastik für ein langes Leben Arbeiten, dominieren, Energiesteuerung, mit Gedanken, Körper und Atmung üben. Gesten sind einfach, langsam, süß und natürlich,, die Ihr Immunsystem verbessern "Zhen Qi". Beide Übungen sind auch praktizierte Taoistische Meditation, die es ermöglicht, die Leere zu kultivieren und das Lächeln von Frieden und Harmonie, mit sanften, aufmerksamen Bewegungen, um sich selbst und der Natur zentrieren.

TAI JI (Tai Chi) ☯️ Gleichgewicht von "Geist / Körper / Emotion". Es ist ein interner Stil von Kung-Fu. Es sind Bewegungen, die in Selbstverteidigung Techniken eingesetzt werden "Riten der Selbstbestimmung", verbunden, weich, leicht, lieblich und harmonisch "Sie werden sich jeder kleinen Geste und sofortiger Reise bewusst", entwickelt auf natürlicher, körperlicher, geistiger und nützlicher, Weise den Sinn für das Gesamtgleichgewicht des Körpers, erlaubt eine größere gestische Synchronisation, ein willigeres Gewissen (erhöht) und einen klaren Intellekt.

KUNG-FU (Wushu) ☯️ Die Mutter der Kampfkünste. Es ist Teil des externen Qi Gong "Wai Jia", es wird gesagt, dass es ~ 7000 populäre Stile gibt, ihre Bewegungen sind über Tiere und natürliche Elemente. Kung Fu bedeutet, der Weg des Mannes, es ist eines dieser Mittel zur persönlichen Verwirklichung. Es ist eine Lebensdisziplin für seine referentiellen Aspekte philosophisch (Gleichgewicht Yin Yang und Übertragung von Verständnis, Werte), organisch (Gemeinschaft, Riten und Koexistenz) und Gesundheit (Körper / Geist-Realisierung).



Alba Zentrum 'Natürliche Gesundheit

und Soziopädagogik' 



KONTAKT www.centro-alba.com

♦ 677 83 43 82, Gaby (Englisch, Deutsch)

♦ 629 36 82 36, Joaquim (Spanisch, Französisch)

Meister Joaquim, Sifu.

Chuan-Shu Internationaler Ausbilder
und von Pan Gu Wushu, R.P. China.

Chinesischer Doktor Acupuntor, TuiNa, MTC.

Formador Coach TS und Soziopädagoge.