

# ENCUENTROS AL 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.**

**Al Alba . Cada día. Nos encontramos 5 ~ 7 min. antes de la salida del Sol:**

- ♥ **LUNES, MARTES, MIÉRCOLES, JUEVES Y VIERNES** en la Playa de la Goleta / Brosquil (46760) TAVERNES DE LA VALLDIGNA.
- ♥ **SÁBADOS Y DOMINGOS** en la Playa de L'Ahuir al término de la pasarela de madera (46730) GANDIA GRAU.

**Al Atardecer . Nos encontramos a las 20h45 antes de la puesta del Sol:**

- ♥ **MIÉRCOLES** 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/espiritu).



**Centro Alba**

'Salud Natural & Socio-pedagógico' 



**CONTACTO** [www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com)

- ◆ 629 36 82 36, *Joaquim* (español, français)
- ◆ 677 83 43 82, *Gaby* (english, deutsch)

**Maestro Joaquim, Sifu.**  
Instructor Internacional Chuan-Shu  
y del Pan Gu Wushu, R.P. China.

Medico Chino Acupuntor, TuiNa, MTC.  
Formador Coach TS y Socio-pedagogo.