ENCUENTROS DEL ALBA

Meditación Tao

Qi Gong y Tai Ji

Autodefensa

Kung-Fu

TENEMOS CITA CON EL SOL bríndate salud natural, placer y bienestar entre 'Cielo & Tierra' disfruta de momentos maravillosos, mágicos, con la Madre'Naturaleza.

● **TAVERNES DE LA VALLDIGNA ♥ En la Playa de la Goleta / Brosquil. Meditación Taoísta ☙ Qi Gong ☙ Tai Ji: Al Alba . Cada día . Nos encontramos 5~7 min. antes de la salida del Sol ☙ Kung-Fu: Al Atardecer a las 20H30.**

● **XERACO ♥ En el Polideportivo . Martes y Jueves. Meditación Taoísta ☙ Qi Gong ☙ Tai Ji de 09H a 10H30 y Autodefensa de 10H30 a 11H30.**

QI GONG ☯ Trabajo de energía 'gimnasia de la larga vida' se practica con el pensamiento, el cuerpo y la respiración, con gestuales simples, lentos, dulces que mejoran su capacidad inmunitaria 'Zhen Qi', (...). **Meditación Taoísta** cultiva «el vacío» y «la sonrisa interior».
TAI JI ☯ Asienta el Espacio, mejora la Sincronización de los movimientos, despierta la Consciencia y el intelecto (más elevad@...).
KUNG-FU ☯ «Camino del Hombre» es una disciplina de vida, de realización personal, por sus aspectos: filosóficos *yin yang* (transmisión de entendimientos y valores), orgánicos (comunidad, ritos y convivencia) y salud (equilibrio cuerpo/mente/espíritu).
AUTODEFENSA ♆ práctica de autocontrol y de defensa personal eficaz. Permite que el/la practicante se sienta segur@ con más capacidad de gestionar sus límites y potencialidades tanto a nivel físico como mental, (...).

ACADEMIA
CHUAN-SHU
ACADEMIE DE QI GONG CHUAN SHU
功夫拳术
氣功拳术
APENB
Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia
CENTRO ASOCIADO

Maestro Joaquim, Sifu.
Academia Chuan-Shu Internacional
Suiza, España, Italia, R.P. China.
Medico Chino Acupuntor, TuiNa, MTC.
Formador'Coach, TS Socio-pedagogo.
WWW.CENTRO-ALBA.COM
♦ 629368236 *Joaquim* (español, français).
♦ 677834382 *Gaby* (english, deutsch).