

RENCONTRE À L'AUBE ET EN SOIRÉE

Méditation Tao . Qi Gong

. Tai Ji . Kung-Fu.

NOUS AVONS RENDEZ-VOUS AVEC LE SOLEIL entre 'Ciel & Terre' fais-toi plaisir profite de moments de bien-être, merveilleux, magiques, avec la Mère Nature.
MEDITATION TAOÏSTE > QI GONG > TAI JI > KUNG-FU.

À L'AUBE . Chaque jour . On se retrouve 5 ~ 7 min. avant le lever du soleil:

♥ **LUNDI, MARDI, MERCREDI, JUEVES Y VIERNES** sur la Plage de la Goleta / Brosquil (46760) TAVERNES DE LA VALLDIGNA.

♥ **SAMEDI ET DIMANCHE** sur la Plage de L'Ahuir au terme de la passerelle en bois (46730) GRAU DE GANDIA.

EN SOIRÉE . On se retrouve à 20h45 avant le coucher du soleil:

♥ **MERCREDI:** sur la Plage de L'Ahuir au terme de la passerelle en bois (46730) GRAU DE GANDIA.

QI GONG ☯ La Gymnastique de la Longue Vie. Travail de l'énergie, pratiquée avec la pensée, le corps et la respiration, employant des gestuelles simples, lentes, douces et naturelles qui améliorent sa capacité immunitaire 'Zhen Qi'. Entre autres exercices est pratiqué aussi la **Méditation Taoïste** qui permet de « cultiver le vide (la Vacuité) » et « le sourire intérieur », sentiments de plaisir, de paix et d'harmonie, avec des mouvements suaves, attentionnés, centrés sur soi et la Nature.

TAI JI ☯ Equilibre 'mental/corps/émotion'. C'est un Style interne du Kung-Fu. Ce sont des mouvements qui mettent en scène des techniques d'auto-défense 'rites d'autodétermination' entrelacés, suaves, légers, doux et harmonieux "je prends conscience de chaque geste et instant parcouru", je développe le sens de l'équilibre général du corps de manière naturelle, physique, mentale et subtile, permettant une meilleure synchronisation gestuelle, une conscience bien plus disposée 'éveillée' et un intellect vivifié.

KUNG-FU ☯ La mère des arts martiaux. Fait partie des Qi Gong externes 'Wai Jia', on dit qu'il existe ~7000 Styles, ses mouvements sont basés principalement sur les animaux et les éléments naturels. Le Kung-Fu signifie « le Chemin de l'Homme » c'est une Voie millénaire d'accomplissement personnel, une Discipline de Vie par ses aspects référentiels philosophiques (équilibre *yin yang* et transmission d'Entendement et de Valeurs), organique (communauté, rites et convivialité) et santé (réalisation corps/ mental/esprit).



Centre Alba
'Santé Naturelle & Socio-pédagogique'

CONTACT www.centro-alba.com

◆ 629 36 82 36, *Joaquim* (espagnol, français)

◆ 677 83 43 82, *Gaby* (english, deutsch)

Maître Joaquim, Sifu.
Instructeur International Chuan-Shu
et du Pan Gu Wushu, R.P. China.

Médecin Chinois Acupuncteur, TuiNa, MTC.
Praticien Formateur Coach PF et TS / HES.