

ENCUENTROS AL ALBA

Meditación Tao . Qi Gong

. TaiJi . Kung-Fu (...).

TENEMOS CITA CON EL SOL ofrécete bienestar disfruta de la salida del Sol 'al Alba' un momento tan maravilloso con la Madre'Naturaleza mágico y placentero.
MEDITACIÓN TAOÍSTA . QI GONG . TAIJI . KUNG-FU.

EMPEZAMOS LUNES 23 DE ABRIL 2018:

Cada día . Diversos Encuentros. De 07h30 ~ 09h30.

- ♥ **LUNES:** la Goleta / Brosquil (46760) TAVERNES DE LA VALLDIGNA PLAYA.
- ♥ **MARTES y JUEVES:** frente al Camping 'la Finca' (46760) TAVERNES DE LA VALLDIGNA PLAYA.
- ♥ **MIÉRCOLES y VIERNES:** final del paseo marítimo frente al Campus de Auto-caravanas (46400) CULLERA PLAYA.
- ♥ **SÁBADO:** Playa de L'Ahuir (46730) GRAU DE GANDIA ♥ **DOMINGO:** se elige según demanda y participación.

Ven con tus amig@s y familiares ☺ **Maestro Joaquim Sifu. Academia Chuan-Shu Internacional.**

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 práctica 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).



Centro Alba

'Salud Natural & Socio-pedagógico' 



CONTACTO www.centro-alba.com

♦ 629 36 82 36, Joaquim (español, français)

♦ 677 83 43 82, Gaby (english, deutsch)