

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 tan maravillosos, mágicos, con la Madre'Naturaleza.
MEDITACIÓN TAOÍSTA > QI GONG > TAIJI > KUNG-FU.

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

♥ **TODOS LOS DÍAS:** Playa de la Goleta / Brosquil (46760) TAVERNES DE LA VALLDIGNA.

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

♥ **MARTES:** Playa frente al Camping 'la Finca' (46760) TAVERNES DE LA VALLDIGNA.

♥ **MIÉRCOLES:** Playa de L'Ahuir al término de la pasarela de madera (46730) GRAU DE GANDIA.

♥ **JUEVES:** Playa al final del paseo marítimo frente al Campus de Auto-caravanas (46400) CULLERA.

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).



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)

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.