





## Curación & Cuidado & Relajación.

**MEDICINA TRADICIONAL CHINA - MTC** con diagnóstico previo y tratamiento para dolencias leves (comunes) y crónicas en **acupuntura, moxibustión, ventosas, (y piedras de Basalto), masaje chino TuiNa** (relajante y/o revitalizante en los puntos energéticos y meridianos 'Xue, Jing Luo').

- Cansancio • Afecciones autoinmunes • óseo-articulares, musculares
- Dolor de espalda, piernas, cervicales, de cabeza (cefaleas) • Sobrepeso y tendencia a engordar o adelgazar • Cese del Tabaco
- Eczemas Insomnio
- Diabetes • Palpitaciones (Hipo/Hipertensión • Falta de Energía Quemaduras
- Catarros, (...).

**ACUPUNTURA** . Es una Medicina utilizada desde ~5000 años **cura una de cada diez personas en el mundo**, basada sobre **los preceptos del Yin Yang** - Equilibrio de estas dos energías para lograr un **estado harmonioso cuerpo/mente** – Diagnóstico basado sobre: • **Los Ciclos** (engendro, (más)control e insulto) • **la Tabla de los 5 Elementos** 'Madera, Fuego, Tierra, Metal, Agua' correlación entre Naturaleza y Fisiología • **Función de los Órganos** (Hígado/Vesícula, Corazón /Intestino Delgado, Bazo/Estómago, Pulmón/ Intestino Grueso, Riñón /Vejiga). **Por los Meridianos la aguja estimula la circulación del Qi** y de hecho la sangre eliminando bloqueos, malestares y dolencias, (...).

**MASAJE CHINO AnMo • TuiNa.** **AnMo**, masaje general, relaja, elimina el cansancio, previene las enfermedades, frena el envejecimiento, hace placer, también revitaliza, es circulatorio y destensa el cuerpo, etc. **TuiNa, masaje terapéutico** - a partir del **Diagnóstico MTC** - Se aplican Técnicas de presión diversas a partir de los Meridianos y los Puntos de acupuntura **Dian Xue**. E igualmente mejora a nivel muscular y óseo-articular, y de la circulación sanguínea, y linfática. También se emplea mucho en **Automasaje**.



**TERAPIA ESTÉTICA** - con productos naturales (no químicos) - a través de aplicaciones como el **Dermapen**: mejora la textura y apariencia de



la piel mediante microporos que **estimulan la producción natural de colágeno** y elastina, para tratar cicatrices, arrugas, líneas de expresión, manchas, estrías y poros dilatados, hiperpigmentación, melasma, lopecia. **Promueve la regeneración celular**, resultando en una piel más firme, suave y rejuvenecida. también con el **BB Glow**: introduciendo un suero con pigmentos en la piel, con acabado luminoso y duradero, que unifica el tono, difumina imperfecciones, ojeras, la piel, revitaliza e hidrata, (...).



**Bienestar & Expresión 'Cuerpo . Mente . Espíritu'.**

**QI GONG** . Trabajo, dominio control de la energía – es «la» disciplina china por excelencia. Esta practicada **con el pensamiento, el cuerpo y la respiración**, emplea movimientos simples, lentos, dulces y naturales «observo, reproduzco y siento». **Es una aplicación de la Medicina Tradicional China (MTC)**, basándose sobre los puntos de acupuntura, teniendo virtudes terapéuticas y de bienestar desde hace más de 5000 años. **Su práctica regular acentúa la energía vital Zhen Qi** (Capacidad Inmune) que potencia y mantiene nuestra Buena Salud.



**MEDITACIÓN** . Meditación Taoísta - principal y referente - También se practica la Meditación budista 'cantada' -se utiliza movimientos suaves, lentos, atentos, centrados sobre sí mismo, con una respiración natural 'desatada', permite « **cultivar el vacío** » y « **la sonrisa interior** » produce una actitud y un sentimiento relajado y placentero que asienta una disposición adecuada '**Esencial ~ Esencia**', aporta tranquilidad emocional, paz, afín a los Tres Tesoros MTC: **Jin Qi Shen**.



Existe miles de ejercicios, formas y gestuales codificadas arquetípicas y empíricas 'Taos' de estilos diferentes: populares, terapéuticos, meditativos, marciales, duros, etc.

**TAI JI** . Es un estilo interno del Kung-Fu Sus movimientos ritualizan técnicas de autodefensa, estos son 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, físico, mental y sutil. Permite una **mayor capacidad y sincronización gestual, una conciencia más dispuesta 'elevada' y un intelecto despejado**. La práctica cotidiana del Tai Ji regula, consolida y fortalece la energía vital (sistema inmunológico).

**KUNG-FU** . basado en los **Animales, sus gestuales, y Elementos naturales** le confiere Técnicas poderosas de **combate en puntos vulnerables para la Defensa personal contra cualquier contrincante y situación de agresión**. En el mundo existen más de 7000 estilos. **El Kung-Fu significa «el camino del hombre»**, evoca inicialmente un trabajo perfecto en su proceso para cualquier dominio, es una disciplina de vida por sus aspectos referenciales **filosóficos** (equilibrio yin yang y transmisión de entendimientos, actitudes, valores) - **orgánicos** (comunidad, ritos y convivencia) - **salud** (realización ~ facultades cuerpo / mente).



Existen varios estilos y formas de Tai Ji, con y sin armas: **Espada Tai Ji Jien, Sabre Tai Ji Dao, Abanico Tai Ji Shan, Bastón Tai Ji Mu Tou, etc.** Ciertamente el **Tai Ji** representa la mejor ilustración del Yin Yang ☰



**AUTODEFENSA - para Mujer y/u Hombre** . Es una práctica de **Defensa personal** y de **Autocontrol**. Permite mayor capacidad de gestionar sus potencialidades y sus límites 'ser capaz de decir 'NO', sin mantenerse a negociar ni procrastinar, a nivel físico y mental adquiriendo entendimiento, seguridad, confianza y dominio consigo mismo/a y de la situación. Se adquiere habilidades a nivel psicosocial, socio-pedagógico, que crean actitudes de autoestima y propias a la **Comunicación 'No-violenta'**. Se imparte Dinámicas de Grupo donde se analizan hechos reales e igualmente supuestos para tratar los mecanismos, fenómenos, psicológicos agresión más usual.., callejera, física, sexual, verbal, acoso laboral, conflictos y altercados de todo tipo, (...) ◆ **Maltrato intrafamiliar**, en la Pareja, entre Padres e Hijos, (...).



**Danza y Movimiento** . El Baile en su dimensión popular, simbólica y artística de plena excelencia **también se define obviamente 'Terapéutico'**, se hace uso de movimientos que entrelazan armoniosamente en una simbiosis 'Cuerpo, Mente, Espíritu ~ Alma y Corazón', ayuda a procesar emociones, reducir el estrés y mejorar su bienestar físico, psicológico, que congenian comunicación natural, arquetípica y sanación profunda. **Se utilizan Bailes Tradicionales Celtas impregnados de sus raíces ancestrales y Bailes Latinos de América latina, del Caribe** con influencias africanas, europeas e indígenas. **La Rueda Cubana** se distingue como **Baile 'social' de salsa** en grupo, las parejas forman un Círculo y se ejecutan con pasos y figuras, combinando alegremente movimientos sincronizados, coordinados, de completa diversión.



**Fitoterapia y Aromaterapia** . "se estima aproximadamente 70'000 variedades de Plantas desde líquenes hasta árboles frondosos". Pueden curar como matar. No es extraño que han adquirido un valor mágico. Antiguamente los que conocían las virtudes de las plantas pasaban fácilmente por ser Brujos, Magos, poseían secretos aunados a la Vida y a la Muerte. El SiFu (China) o Druida (Europa), y demás Chamanes, (...) fueron los **primeros eruditos que estudiaron esta Medicina Natural, hace más de diez mil años**, y también se empleaban ya en Tiempos prehistóricos donde por sentido de instinto se alimentaban de hierbas y experimentando fueron conociendo sus cualidades medicinales tan necesarias para su supervivencia, dejándonos su legado.



**Nutrición de la Madre'Naturaleza** . La Miel verdadero néctar y su preciosa artesana la Abeja, tan vitales, son tantas razones por honrarlas, debería haber el Dia Festivo de la Abeja. existen Pueblos en sus Tradiciones ancestrales que desde miles de años lo hacen como en Yucatan (Méjico) donde se celebra el Día de la Abeja Melipona 'Beecheii (Dama blanca) la abeja sagrada maya', precolombina, en vía de extinción, no tiene aguijón, vive en los troncos, las rocas, su **MIEL DE TIERRA**, es única en el mundo - **inexistente en Europa** - solo se encuentra en algunos pocos Países de América Latina. En **CUBA** se cultiva con procesos artesanales sin pesticidas en plena naturaleza salvaje.



Las Plantas consiguen curaciones y cuidados óptimos, simples.., infusiones, decociones, aceites esenciales y florales, cremas, jarabes, tinturas, cataplasmas, lociones, ungüentos, galénicas y combinados, (...).



**LA MIEL DE TIERRA ES EXTRAORDINARIA**, exclusiva, en comparación con otras por sus **VIRTUDES TERAPÉUTICAS** enormemente eficaz para Patologías diversas.., oftálmicas, dermatológicas, gastrointestinales, Regeneración celular, potencia el Sistema Inmunológico, (...). Sus principios activos superan las demás mieles. **Nuestra Miel de Tierra es cruda sin procesar 100% BIO recolectada directamente por el Melapicultor de la Colmena procedente de Provincia Habana, Cuba - cantidad limitada - bajo nuestra marca patentada 'Gaialba'.**

## CONSULTA - GABINETE DEL CENTRO ALBA y ARCO IRIS



Qi Gong . Tai Ji  
Kung Fu  
Autodefensa  
Acupuntura  
Fitoterapia  
Coaching  
Psicoterapia  
Animación ASC  
Defectología  
Masaje TuiNa  
Alabterapia  
Dietética, (...).



**Terapias y Tratamientos**  
**'Acción pluridisciplinar'**  
**CON CITA PREVIA**  
C/Sueca 1 . 3B . P15  
Tavernes de la Valldigna

