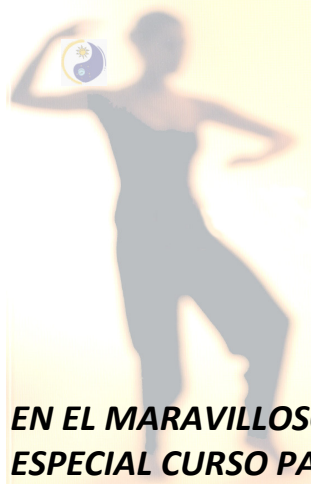




TAI JI

QI GONG

KUNG-FU

EN EL MARAVILLOSO PARQUE DEL LAGO AZUL ♡
ESPECIAL CURSO PARA TOD@S . HAZTE PLACER ♡

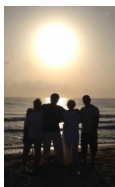
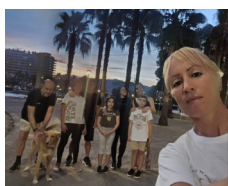


((Espacio del Alba.2 o 9))

Bríndate lo Esencial
tu Salud Natural



Cuidarse para no Curarse



**Aportación / Inversión
el precio incluye
todas las Clases.**

5.- €/la clase/por persona.

10.- €/día/por persona.

Oferta: Pareja y/o en
Familia **20%** menos sobre Tarifa
de día (Padres e Hij@s 4 max.).



**Qi Gong y Tai Ji: 09h30 - 11h
19h - 20h30**

**Kung-Fu y Defensa personal:
11h - 12h . 20h30 - 21h30**

Encuentros del Alba

Al amanecer en la Playa Can

'Goleta ~ Brosquil'

((Espacio del Alba.3 o 5))

Meditación Tao:
cada día 5 min antes
que salga el Sol ☀



TE ESPERAMOS . Para todos los niveles y edades. Ven con ropa deportiva
ancha no sintética y con zapatos planos. **Vente a gusto!!! Y con tus Amig@s.**



Maestro Joaquim Sifu . Profesional de Naturopatía
APENB. Titulado, de: . Medicina Tradicional China MTC
Escuela internacional Shao Yang Acupuntura, Masajes
AnMo TuiNa, Qi Gong; Universidad L.E.Sichuan, Cheng Du
y Tian Jin, R.P.China . **Instructor internacional de Qi Gong,
Tai Ji, Kung-Fu** de la FSKB&AM, atestado federal J+S
'Autodefensa' (Brevet J+S, Suiza, y de la Escuela de estado
Pan Gu Wushu (hermanados desde 2002), R.P. China.

LA ACADEMIA ▲
CHUAN-SHU WEB
¿Quiénes somos?

▼ FACEBOOK



Centro Alba . Academia Chuan-Shu
Salud natural & Socio-pedagógico
centroalba.albacentro@gmail.com www.centro-alba.com

Contacto . Para cualquier Información ⓘ

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

♦ 639 42 21 38 **Yeni** (español, english)

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



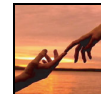
Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

TAVERNES DE LA VALLDIGNA

La Goleta

**Lunes 25 de Agosto
al Domingo 7 de
Septiembre 2025**

*La Salud es la que te ofreces aquí ahora y siempre goza del momento REALIZATE
'No te olvides quién Eres'.*

QI GONG . El Qi Gong - **Trabajo, dominio control de la energía** – es «la» disciplina china por excelencia. Esta practicada **con el pensamiento, el cuerpo y la respiración;** adecuados y empleando movimientos simples, lentos, dulces y naturales « observo, reproduzco y siento ». El Qi Gong es una aplicación de la **Medicina Tradicional China (MTC)**, basándose sobre los puntos de acupuntura, teniendo virtudes terapéuticas y de bienestar desde hace mas de 5000 años. **Su práctica regular acentúa la energía vital *Zhen Qi* que nos mantiene en buena salud y mejora nuestro equilibrio interior.** Existe miles de ejercicios, formas y encadenamientos codificados '*Taos*' de estilos diferentes: *populares, terapéuticos, meditativos, marciales, duros, etc.*

Meditación . Empleamos dos tipos de meditación: **la Meditación budista** 'cantada' que hacemos en nuestros Seminarios de 'Qi Gong Chamánico' y 'del Templo de Shaolin', y **la Meditación taoísta** - usada de manera referencial - que practicamos cada vez que empezamos una clase de Qi Gong y de Tai Ji (incluso de Kung-Fu). **La Meditación taoísta** utiliza movimientos suaves, lentos, atentos, centrados sobre si-mismo, con una respiración natural 'desatada'. La Meditación permite « **cultivar el vacío** » y **alimentar « la sonrisa interior »** produce una actitud y un sentimiento relajado y placentero que asienta una disposición adecuada, '**esencial - original**' para iniciar cualquier trabajo de energía (Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu, Masaje chino, Acupuntura, etc.), aporta una tranquilidad emocional, una paz, que entrambas disposiciones crea un Equilibrio: **Cuerpo - Mente - Espíritu**' afín a los Tres Tesoros MTC: **Jin Qi Shen**.

TAI JI . Es un Arte marcial, es un estilo de Kung-Fu interno. Sus movimientos ritualizan técnicas de autodefensa, estos son enlazados, suaves, ligeros, dulces y armoniosos **“se toma conciencia de cada pequeño gesto e instante recorrido”**. El Tai Ji desarrolla el sentido del equilibrio global del cuerpo de manera natural, físico, mental y sutil. Permite una **mayor capacidad y sincronización gestual, una consciencia más dispuesta 'elevada' y un intelecto despejado**. La práctica cotidiana del Tai Ji regula, consolida y fortalece la energía vital. Existen varios estilos y formas de Tai Ji, con y sin armas, entrambas: la espada (**Tai Ji Jien**), el sable (**Tai Ji Dao**), el abanico (**Tai Ji Shan**), el bastón (**Tai Ji Mu Tou**), etc. Ciertamente el Tai Ji representa la mejor ilustración del *Yin Yang* (filosofía).

 **Tai Ji Quan** . Los 120 movimientos estilo *yang* (1ª, 2ª y 3ª raíz) proviene de la Escuela de estado *Pan Gu WuShu* R.P.China - Hermanados desde 2002 - se imparte las 3 bases referenciales: **1).** Espacio (relación al entorno), **2).** Geometría (posiciones/eje central), **3).** Sincronización (gestual enlazada y coordinada). Método de aprendizaje y de transmisión *Chuan-Shu MCECP*. Las 5 fases de asimilación: **1).** esqueleto del tao (observación/memorización), **2).** técnica, **3).** visualización (int./ext. +aplicación marcial), **4).** Adaptación (lento/rápido-suave/fuerte), **5).** Armonización (vibración).

KUNG-FU . Basado en gestuales de Animales y de los Elementos naturales. En el mundo, existen más de 7000 estilos. El Kung-Fu significa « el camino del hombre », es un arte marcial con técnicas de defensa personal. 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, conducta social, valores), orgánicos (comunidad, ritos y convivencia) y salud (realización cuerpo/mente/espíritu).

 **Kung-Fu** . Bases Técnicas Chuan-Shu, Encadenamientos y Formas 'Tao' Chuan-Shu, y demás Estilos (., del norte y sur de China) Ming Chuan, Mi Tsu I Pai, Wing Tsun, Templo Shaolin. Ba Ji Quan, Jet Kun Do, Lau Gar., con armas chinas: Bastón, Sable, Espada, (...), y en combate semi-contact, sanda, autodefensa, (...).

Programa . Enseñanza *Chuan-Shu*:

❖ Meditación taoísta . Noción del vacío (actitud desatada), posición tradicional, respiración natural, relajación mental . Sensación sutil de relajación con sus diferentes aclaraciones meditativas y tomas de conciencia del 'momento presente'. La circulación micro-cósmica (puntos energéticos del DM y RM (meridianos maravillosos), las 5 respiraciones del Qi Gong: natural, inversa, sostenida, tremulada, explosiva; (...).

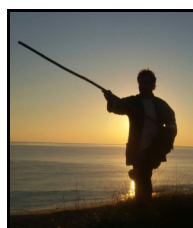
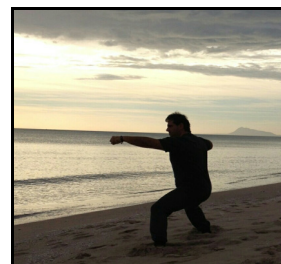
❖ Ejercicios tradicionales de Qi Gong .

Los 9 movimientos comunes y sus-variantes: jugar el harpa - empujar el universo o trenzar el trigo - empujar la montaña - jugar con el balón de Tai Ji - entre Cielo y Tierra - el pájaro blanco despliega sus alas (y la grulla blanca...) - atravesar el universo - los anillos cósmicos o energéticos - el árbol. (...).

❖ Ba Duan Jin “los 8 movimientos de seda” del Templo de Shaolin R.P.China .

Forma auténtica procedente del famoso Templo de Shaolin conocido por sus Monjes budista precursores de las Artes marciales. Este Qi Gong posee virtudes terapéuticas para mantenerse en buena salud y para la larga vida. El Qi Gong incentiva las 5 dimensiones humanas 'equilibrio cuerpo/mentales/respiración'; virtud: **1).** Física (sistema óseo-articular, neuromuscular y cardiovascular). **2).** Flexibilidad (relatividad mental y elasticidad corporal). **3).** Emocional (quietud y descarga emotiva). **4).** Convivencia (relación simbólica con uno mismo, los demás y la naturaleza).

‘Dar sentido a
la Existencia
por la
Esencia’



Qi Gong

Tai Ji

Kung Fu .

Autodefensa

Acupuntura

Fitoterapia

Coaching

Psicoterapia

Animación ASC

Defectología

Masaje TuiNa

Albaterapia

Dietética, (...).



**CONSULTA - GABINETE
DEL CENTRO ALBA
y ARCO IRIS**



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

 CERTIFICACIÓN . Curso, Jornadas,

Formación Académica con Titularización oficial por **el Centro Alba con la Academia Chuan-Shu** 'qigong, taiji, kung-fu' Internacional (Suiza - CH y España), **la Escuela del Pan Gu Wushu** (Hebei – R.P China), **la ENSAP** Facultad de Ciencias Médicas en Medicina Natural (Cuba) y **la APENB** 'Asociación Profesional Española de Naturopatía Y Bioterapiá' (España).

No dudes pídenos +Info.

