

Formación Profesional de Qi Gong Terapéutico & Yang Sheng y Cursos Libres
iiQG, primera escuela Occidental de Qi Gong, fundada por el Dr. Yves Réquena

QI GONG DE TONIFICACIÓN DE LOS PULMONES

Seminario impartido por: **Jean-Luc Riehm**



Formación Profesional de Qi Gong
Terapéutico & Yang Sheng y Cursos Libres

INSCRIPCIONES ABIERTAS
CURSO 2018 - 2019

GRANADA

11, 12 Y 13 DE ENERO DEL 2019

QI GONG DE TONIFICACIÓN
DE LOS PULMONES

 INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG

WWW.IIQG.COM | CONTACTO@IIQG.COM | +34 697 433 575

Método para conducir la energía, flexibilizar el cuerpo y nutrir el principio vital. El **Qi Gong musical para reforzar los pulmones**, se basa en la fuerza del enraizamiento al suelo y la flexibilidad del movimiento, sobre el control de la respiración y la concentración.



Estos ejercicios, para prevenir las enfermedades pulmonares, están basados en antiguos ejercicios energéticos (Dao Yin), que a su vez se inspiran de las artes marciales internas como externas y están fundamentados en la teoría de la medicina tradicional china.

En este seminario descubriremos 8 movimientos específicos para reforzar el sistema respiratorio encadenados con música. Gracias a la concentración hacia las extremidades, tanto el sistema de meridianos y los órganos se verán beneficiados por la práctica.

Además de la serie aprenderemos técnicas complementarias al sistema para el control de la respiración, calmar la mente y guiar la energía.

BENEFICIOS:

Una práctica recomendada a los que sufren de problemas respiratorios y circulatorios, asma, bronquitis crónicas, disnea, sistema inmune bajo. Al nivel emocional, previene contra los estados depresivos. A nivel físico corrige y elimina la tensión acumulada en la espalda (sobre todo zona dorsal y cervical), libera los hombros, cuello, abre el pecho y libera el diafragma.

Nuestro sistema inmune depende en gran parte de la salud de nuestros pulmones, su buen funcionamiento es fundamental para el buen funcionamiento interno y externo y ganar más resistencia contra los agentes patógenos externos.

Una rutina regular de esta serie permitirá al practicante de mejorar su calidad de sueño, mejorar su funcionamiento interno y externo y por lo tanto mejorar su calidad de vida.

LUGAR Y FECHAS:

GRANADA, 11, 12 y 13 de enero de 2019.

Lugar de celebración:

Wellness Pilates Studio

Avda. Constitución 22, Galería Local 6

18012 – Granada

<http://1.wellnesspilatesstudio.com/>

HORARIOS:

Viernes: 18:00 a 20:30

Sábado: 9:30 a 14:00 y de 16:00 a 20:30

Domingo: 9:30 a 14:00



PRECIOS CURSOS LIBRES

El **Instituto Internacional de Qi Gong**, ofrece la posibilidad de poder cursar todos los seminarios de manera independiente sin necesidad de comprometerse a la formación.

Si el alumno opta por esta modalidad los precios de los seminarios son:

- Precio del seminario: 180 euros.
- Precio alumno diplomado: 120 euros.

RESERVA TU PLAZA:

Jean-Luc Riehm (Director iiQG España)

Móvil: [+34 697 433 575](tel:+34697433575)

Email: contacto@iiqg.com

Nuria Faiguel (Coordinadora del iiQG)

Email: contenidos@iiqg.com

