FORMACION PROFESIONAL DE QI GONG CURSO 2021/2022

QI GONG DE LOS 12 MERIDIANOS (SHI ER JING MAI FA)

- **Lugar y fecha:**
  - ONLINE: 25 y 26 de septiembre de 2021
- **Introducción:**

Descubierta en los círculos de artes marciales en China y traída a Europa por el maestro Alain Baudet, se trata de una serie de doce movimientos y estiramientos específicos para estimular, abrir y desbloquear cada uno de los meridianos tendino-musculares y purificar el organismo, acompañada de una serie de posturas estáticas que regulan la energía de los vasos maravillosos.

Se trata de un stretching energético para flexibilizar el cuerpo y equilibrar nuestra energía en cada uno de los canales. Un seminario donde se descubren, de manera práctica, los recorridos de los meridianos principales y los tendino-musculares. Aprendemos cómo se organizan los meridianos por su intensidad y cómo se conectan entre la parte alta y baja del cuerpo.

Organizado en dos jornadas que permiten, a través de un trabajo regular, reeducar y flexibilizar el cuerpo y limpiar los conductos energéticos, ofreciendo muchos beneficios tanto a nivel de salud física como emocional.

- **Teoría y práctica**
  - Los 12 meridianos principales y los 8 meridianos curiosos.
  - Los tipos de energía según la medicina china.
  - Efectos terapéuticos generales de la serie.
  - Desbloqueo articular específico.
  - Meditación de activación de los puntos Ting.
  - Estiramientos de los 12 meridianos: corrección del movimiento, enfoque de la atención y aplicación terapéutica.
  - Bagua Zhan Zhuang: Secuencia de los ocho trigramas en posturas estáticas (mudra corporal para trabajar la energía del trigrama y su meridiano curioso correspondiente).
  - Meditación de la Gran Circulación.

INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG
www.iiqg.com
contacto@iiqg.com
+34 697 433 575