

"CHI KUNG "

Presentación:

El Chi Kung es una práctica milenaria orientada al cultivo, desarrollo y refinamiento de la energía vital.

La práctica regular de Chi Kung (o Qi Gong) ofrece un impacto integral en la salud al reducir los niveles de estrés, mejorar el equilibrio físico y optimizar la circulación de la energía vital. Esta disciplina milenaria combina movimientos suaves, respiración profunda y concentración mental para equilibrar tanto el cuerpo como la mente

Objetivos:

- Favorecer la relajación y la concentración.
- Mejorar la conciencia corporal.
- Ayuda a equilibrar cuerpo y mente.
- Promueve la salud interna y externa.
- Contribuye al bienestar físico y emocional.

Estructura del curso:

Este curso se impartirá únicamente en la modalidad presencial, martes y jueves, del 6 de octubre de 2026 al 11 de febrero de 2027, de 20:00 a 21:00 horas.

Programa:

- Calentamiento
- Trabajo interno/movimientos
- Meditación

Metodología:

Totalmente práctico, se necesita ropa cómoda.

Curriculum:

Elena López Sánchez

Instructora de la Escuela Tao Chi Kwan de Valdepeñas.
Segundo Dan en Taichi y Qigong.