

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 SHAOLIN DE LAS 18 MANOS DE BUDA



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

INSCRIPCIONES ABIERTAS
CURSO 2018 - 2019

QI GONG SHAOLIN
DE LAS
18 MANOS DE BUDA

SEVILLA
3-4-5 Mayo 2019

 **INSTITUTO INTERNACIONAL DE QI GONG**

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

Potente secuencia de movimientos originaria de Shaolin que representa la forma básica del sistema de cultivo interno propio del Kung Fu Choy Lee Fut, uno de los estilos más extendidos en el mundo. Entre sus practicantes se suele denominar habitualmente «Los 18 Lohans».

Sub Bak Luo Han Sao trabaja la vitalidad del cuerpo por medio de la realización de estiramientos y contracciones, fortaleciendo tendones, músculos y huesos. Se trabajan todas las articulaciones y la columna vertebral, permitiendo una gran movilidad y

flexibilidad muscular. Se trabaja la energía de dentro afuera, mejorando sobre todo la estructura motriz.

En su ejecución, es el movimiento el que dirige a la respiración y a la mente. Los meridianos que trabaja son principalmente los situados en la periferia; es decir, los miembros del tren superior y del inferior, y su acción sobre ellos es de drenaje y optimización de la circulación energética, actuando sobre los órganos correspondientes. Como es un trabajo previo a formas posteriores, se centra principalmente en el aspecto Jing, la parte más corporal, y la base de sus movimientos son los Cinco Animales de Shaolin: Tigre, Leopardo, Serpiente, Dragón y Grulla.

Se caracteriza por utilizar los extremos del Yin y el Yang en sus movimientos lineales, y toda la extensión y contracción de la circulación del Qi. Sin embargo, incluso con la expresión total del Yang, el cuerpo sigue estando flexible y ligero, sin ninguna rigidez. Son ejercicios originalmente muy vigorosos, aunque pueden ser practicados a baja intensidad, aprovechando su aspecto terapéutico.

Este seminario no requiere conocimientos previos, por lo que está abierto a cualquier persona interesada, aunque se recomienda experiencia en la práctica del Qi Gong para sacarle mayor provecho, pues es un estilo que requiere cierta coordinación y equilibrio y la secuencia completa no es recomendable para principiantes.

➤ **Teoría:**

- Orígenes e historia del Lohan Qigong.
- Efectos terapéuticos de los ejercicios.
- Fases de la práctica: corrección del movimiento, enfoque del Shen.

➤ **Práctica:**

- Ejercicios de calentamiento.
- Ejercicios respiratorios: San Jiao.
- Posiciones básicas de piernas del sistema Choy Lee Fut.
- Serie completa de las 18 Manos de Buda. Variantes de la práctica.

Es un seminario recomendado para rehabilitadores, fisioterapeutas, médicos, profesionales del deporte y practicantes de artes marciales.



LUGAR Y FECHAS:

Sevilla, 3, 4 y 5 de mayo del 2019.

Lugar de celebración:

Casa de espiritualidad El Pilar

Dirección: Avda. San Juan Bosco, 14. Sanlúcar la Mayor (Sevilla)

Cómo llegar: La Casa de espiritualidad El Pilar está enclavada en el municipio de Sanlúcar la Mayor, una localidad de la comarca del El Aljarafe, situada a unos 18 km al oeste de Sevilla.

Transportes para llegar desde Sevilla:

Autobús: salida desde la estación de autobuses de Plaza de Armas (Sevilla).

Tren de cercanías: salidas desde la Estación de Santa Justa o apeadero de San Bernardo (Sevilla). **Línea C5 en dirección a Benacazón** (Sanlúcar la Mayor es la penúltima parada de ese trayecto)

Precio Alojamiento:

- Precio de la habitación en pensión completa: 40,00 € (noche/persona). Total fin de semana: 80,00 €.
- Estancia 1 día (sólo comida): 15,00 euros.

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.

Se entregará apuntes y diploma de asistencia.

RESERVA TU PLAZA:

Jean-Luc Riehm (Director iiQG España)

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

Email: contacto@iiqg.com

Nuria Faiguel (Administración del iiQG)

Email: contenidos@iiqg.com

