

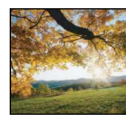
Centro Alba  
'Salud Natural &  
Socio-pedagógico'

ACADEMIA  
CHUAN-SHU



功夫拳术

氣功拳术



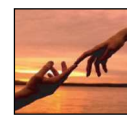
Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad



# ENCUENTRO

# AL ALBA



CONTACTO'Info [www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com)

◆ 629 36 82 36, Joaquim (español, français)

◆ 677 83 43 82, Gaby (english, deutsch)

**TENEMOS CITA con la Naturaleza.., vamos a ofrecernos bienestar, disfrutar tod@s juntos de la salida del Sol, disfrutar de ese momento presente tan maravilloso, mágico y placentero. MEDITACIÓN TAOÍSTA, QI GONG Y TAIJI. Venga.., vente te esperamos con tus amig@s y familiares ☺**

**SÁBADO 30 DE SEPTIEMBRE . 07H40/45**  
(Puntual al alba . Nos vemos en los terrenos deportivos)

**PLAYA DE LA GOLETA** (después del canal en Brosquil)  
**46760 Tavernes de la Valldigna**

**Este 1er Encuentro es importante.., según la participación e interés continuamos con demás Encuentros, Clases y haremos nuestra Jornada del Alba dedicada al Tao ☯**

**QI GONG (Chi Kung) ☯** La gimnasia de la larga vida. Trabajo, dominio, control de la energía, practicada con el pensamiento, el cuerpo y la respiración. Se emplea gestuales simples, lentos, dulces y naturales que mejoran su capacidad inmunitaria 'Zhen Qi'. Entrambos ejercicios, también se práctica la **Meditación Taoísta** que permite « cultivar el vacío » y « la sonrisa interior » sentimientos placenteros de paz y armonía, con movimientos suaves, atentos, centrados sobre sigo-mism@ y la Naturaleza.

**TAI JI (Tai Chi) ☯** Equilibrio 'mente/cuerpo/emoción'. Es un estilo interno del Kung-Fu. Son movimientos que meten en escena técnicas de autodefensa 'ritos de autodeterminación', enlazados, suaves, ligeros, dulces y armoniosos **“se toma conciencia de cada pequeño gesto e instante recorrido”**, desarrolla el sentido del equilibrio global del cuerpo de manera natural, física, mental y sutil, **permite una mayor sincronización gestual, una consciencia más dispuesta (elevada) y un intelecto despejado.**

**KUNG-FU (Wushu) ☯** La madre de los artes marciales. Forma parte de los Qi Gong externos 'Wai Jia', se dice que existen ~7000 estilos populares, **sus movimientos están basados principalmente sobre los animales y los elementos naturales.** El Kung Fu significa « el camino del hombre », es uno de esos medios de **realización personal.** Es una disciplina de vida por sus aspectos referenciales **filosóficos** (equilibrio yin yang y transmisión de entendimientos, valores), **orgánicos** (comunidad, ritos y convivencia) y **salud** (realización cuerpo/mente).



**NUEVO NUEVO NUEVO**  
**"bríndate lo que tienes**  
**de más esencial**  
**tu salud natural"**



**Maestro sifu Joaquim Fernández**, fundador del Centro Alba, de la Academia Chuan Shu internacional y del Método Educación Concientización por los Pares MCECP . Titulado (de):

☯ Instructor internacional de Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu de la Federación Suiza FSKB&AM y Atestado federal J+S (Brevet Jeunesse & Sport); Suiza, y de la Escuela de Estado Pan Gu Wushu (hermanados desde 2002), R.P.China ☯ Medicina Tradicional China MTC de la Escuela internacional Shao Yang, Acupuntura, Masaje chino AnMo TuiNa; Universidad L.E.Sichuan, Cheng Du y Tian Jin, R.P.China ☯ Fitoterapia de la Escuela Lionesa de Plantas Medicinales ELPM, Francia ☯ Formador socio-pedagógico (Formador de Formadores), Coach'Intrafamiliar ☯ Trabajador social 'Animador Sociocultural y Asistente Social' (HES . Bachelor) Suiza, y Grado Académico Español, España, (...).