

ACADEMIE DE QI GONG CHUAN SHU



氣
功
拳
術



功
夫
拳
術

ACADEMIA
CHUAN-SHU

QI GONG . TAI JI . KUNG-FU

 629 36 82 36



Para quién

- Para tod@s que quieren aprender los artes marciales según un enseñamiento tradicional.
- Para los niños y jóvenes, adultos y personas mayores que desean cultivar el dominio 'control' del cuerpo y de la mente, desarrollar la fuerza y la concentración, la coordinación y la confianza en sí mismo, y quieren favorecer la salud y el bienestar.

Clases privadas con cita previas. Talleres, Conferencias, Seminarios y Charlas, en semana y regularmente.

Curso en grupo. Aportación:

- ♦ 15.-- €/mes para una clase semanal
- ♦ 25.-- €/mes para dos clases semanales
- ♦ 120.-- € para 6 meses y para todas las clases

Una sola cotización para todas las Clases y Disciplinas.



Las Clases ♥ 03590 ALTEA

"practicamos de manera tradicional, en la naturaleza"

En el Parque Villa Gadea

☯ Clases impartidas de Marzo a Noviembre.

(* pedir información previa para saber el inicio y fin de las clases)

Miércoles

18h30 a 20h: Qi Gong y Tai Ji Quan

20h a 21h30: Kung-Fu

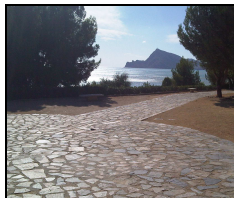
Sábado

08h a 09h: Meditación

09h a 10h30: Qi Gong y Tai Ji Quan

10h30 a 12h: Kung-Fu

12h a 13h: Defensa personal (mixto)



Maestro Joaquín Fernández, si-fu, Fundador de la Academia Chuan-Shu internacional
www.kungfu-chuanshu.com y del Centro Alba en España www.centro-alba.com

- ✚ Instructor internacional de Kung-Fu, Tai Ji y Qi Gong.
- ✚ Médico chino acupuntor, masajes AnMo TuiNa y Fitoterapeuta.
- ✚ Formador PF Socio-pedagógico y Trabajador social HES > EEES.

La Academia Chuan-Shu

Fundada en 1990 por el Maestro Joaquín Fernández, *sifu*, enseña estilos internos *Nei Jia* y externos *Wai Jia*, del norte y del sur de la China. Su precepto es tradicional de las disciplinas chinas (filosofía), de los artes marciales y de la salud natural (Medicina china, MTC). El concepto *Chuan-Shu 'la buena enseñanza'*, es particular, de carácter socio-pedagógico destacado de varias experimentaciones prácticas y estudios universitarios llevados en barrios 'a riesgos' (Lausanne y Región en Suiza), relacionados con la gestión de la violencia (Método Chuan-Shu de Educación *Concientización* por los Pares MCECP). En 2002, la Academia ha desarrollado una hermandad con la Escuela de Artes marciales del Estado del Pan Gu Wu Shu (Hebei) R.P. Chine.

El Qi Gong (Chi Kung) 'la gimnasia de la larga vida', trabajo o dominio/control de la energía, practicada con **el pensamiento, el cuerpo y la respiración**. Emplea gestos simples, lentos, dulces y naturales. Entrambos ejercicios, también está **la Meditación** que permite asentar y animar **un sentimiento placentero de paz y armonía**, con movimientos fluidos, atentos sobre si-mismo y la naturaleza.

El Tai Ji (Tai Chi) son movimientos que ritualizan técnicas de autodefensa, estos son 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 dispuesta (elevada) y un intelecto mas despejado**. Su práctica cotidiana regula, consolida y fortalece la energía vital (capacidad inmunitaria).

El Kung-Fu (Wushu) significa « el camino del hombre », es un arte marcial con técnicas de defensa personal, utiliza movimientos de animales y de los elementos naturales. **El Kung-Fu evoca inicialmente un trabajo perfecto en su proceso para cualquier dominio, es una disciplina de vida por sus aspectos referenciales filosóficos** (equilibrio *yin yang* y transmisión de entendimientos, conducta social, valores...), **orgánicos** (comunidad, ritos y convivencia...), **deportivo y salud** (realización cuerpo/mente/emoción...).

La Defensa personal (mixto - u Autodefensa para mujer) es una aplicación directa del arte marcial con matices eficaces prácticos de autocontrol - permite sentirse seguro/a - **con más capacidad de gestionar sus potencialidades y sus límites**, tanto a nivel físico, emocional y mental, adquiriendo un mayor entendimiento de si-gismo/a.



Centro Alba
Salud natural
&
Socio-pedagógico
centro-alba@hotmail.com
www.centro-alba.com

Hoy en día la Academia es activa, en Suiza (1990), España (2009) e Italia (2011), Varios Talleres, Conferencias y Seminarios asimismo que intercambios de formación e interculturales están periódicamente organizados, entrambos países, igualmente en China (hermandad). **Desde 1990**, esta apoyada y colabora con diversas Instituciones privadas y públicas del campo socio-pedagógico, educativo, deportivo y de la salud.