



# SALUD NATURAL

*"dar sentido a la existencia por la esencia"*

## Los Talleres del Alba

Centro Alba

Salud natural & Socio-pedagógico

[centro-alba@hotmail.com](mailto:centro-alba@hotmail.com) [www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com)



Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

### Salud natural *"dar sentido a la existencia por la esencia"*:

*"Qi Gong... la gimnasia de la larga vida".*

*"Tai Ji., un camino de armonía".*

*"Kung-Fu... el camino del Hombre (gestión de la violencia y realización 'mente ~ cuerpo')".*

*"Autodefensa., un método de confrontación a sí-mismo y los demás".*

*"Masajes AnMo TuiNa., uso de la Medicina china MTC para una auto-salud natural familiar".*

#### Programa:

**Qi Gong** (Chi Kung): meditación, formas de respiración 'la pequeña circulación celeste', ejercicios tradicionales y el 'Ba Duan Jin' (los 8 movimientos de seda).

**Tai Ji** (Tai Chi): La 1era parte del Tao (30 movimientos: 1era raíz). En Total son 120 movimientos. Posibilidad de hacer la 2da y 3era raíz según su progresión.

**Masajes Chinos AnMo TuiNa:** aplicación terapéutica, preventiva y de curación para dolencias leves (comunes) y crónicas, con ejercicios prácticos en los puntos/zonas energéticos (de acupuntura y meridianos).

**Filosofía oriental, Medicina China MTC, Sistémica socio-pedagogía:** Teoría, charlas reflexivas, (...).

**Kung Fu:** las bases técnicas y formas, el Wu Bu Quan y según el nivel., el Ming Chuan Shu Tao y el Tong Bei Quan Tao.

**Autodefensa:** técnicas simples y eficaces para desenvolverse en cualquier situación de violencia urbana y de género. Trabajo sobre la autoestima y el autocontrol.

### REFLEXION... OSERVACIONES O CONSIDERACIONES QUE SE QUIEREN HACER CONSTAR

**El alba un sentimiento de placer.** Todos estamos metidos en una "espiral ~ madriguera", afectados por nuestro entorno. **Estamos entrelazados los unos a los otros** como un inmenso 'mándala', todo nos une y nos desune según lo que hacemos de nuestras existencias. **La vida es energía de donde emana nuestras aspiraciones, realizaciones personales y utopías**, fuente de nuestra pasión creativa, se traduce de múltiples maneras. Igualmente podemos iluminar el mundo con nuestros pensamientos y actos embriagadores que padecemos de ser unos auténticos 'discapacitados de la violencia'. **Somos los verdaderos actores del cambio.**

*"dar sentido a la existencia por la esencia"*

Nuestra energía es esencial 'vital', necesitamos cultivarla, y sublimarla a partir de ritualidades. El empleo periódico de la salud natural y ámbitos socio-pedagógicos regulan nuestras conductas. El uso regular de **cuidados terapéuticos naturales, actividades de bienestar, prácticas y disciplinas de expresión corporal, de crecimiento personal y de animación sociocultural**, ritualiza acciones preventivas, creativas y saludables.

Estos campos de estudios y de aplicación acerca de **la Salud, la Convivencia y la Naturaleza**, son procesos elementares que permiten alcanzar un estado de '**alba**', una paz y un equilibrio idóneo entre cuerpo (físico), mente (intelecto), emoción (sentimiento), hábito sociocultural (y simbólico) y espiritual.

Vamos a **Vivir para mejor Vivir.** Darnos los medios para que nuestra vida sea un sentimiento de '**alba**', a cada momento, **brindarse el momento presente simplemente para hacerse placer**, dando sentido a la existencia por la esencia para favorecer actitudes adecuadas para mantener y aumentar la capacidad inmunitaria *Zhen Qi* (energía vital) y **privilegiar la relación con sí-mismo, los demás y el medio ambiente natural.**

Todos estamos metidos en una "espiral..., madriguera", afectados por las consecuencias de nuestra sociedad. Igualmente podemos iluminar el mundo con nuestros pensamientos y actos embriagadores que padecemos de ser unos auténticos 'discapacitados de la violencia'. **Estamos entrelazados los unos a los otros** como un inmenso 'mándala', todo nos une y nos desune según lo que hacemos de nuestras vidas y del entorno natural.

La vida es energía de donde emanan nuestras aspiraciones, realizaciones personales y utopías - fuente de nuestra pasión creativa - se traduce de múltiples maneras. **La violencia es una forma de expresión 'vital' inadaptada que necesitamos sublimar a partir de ritualidades.** Este proceso permite una verdadera "gestión de la violencia" para alcanzar una serenidad y un equilibrio idóneo entre cuerpo (físico), mente (intelecto), emoción (sentimiento), hábito sociocultural (y simbólico) y espiritual.

### BREVE INTRODUCCIÓN AL CONTENIDO DEL PROGRAMA

Gozamos de multitudinarias facetas multiculturales con un hermoso clima y una bella naturaleza, dispuestos a la convivencia. Son componentes y géneros que se mezclan armoniosamente con posibilidades de intercambios. **La Salud Natural "dar sentido a la existencia por la esencia"** con el uso del **Qi Gong, el Tai Ji y los Masajes chinos AnMo Tui Na, (el Kung-Fu, la Autodefensa)** se presta perfectamente a estos propósitos permitiendo un equilibrio y una armonía que privilegia una relación placentera con sí-mismo/a, entrambo/as y el medio ambiente natural.

Como punto de partida, estas estrategias aportan **recursos dirigidos al mantenimiento de la salud siguiendo criterios de prevención y favoreciendo e impulsando conductas sociales de auto promoción de la salud.** Es idónea para la curación de las enfermedades más comunes (catarros, eczemas, problemas gástricos, etc.) y crónicas (correlacionadas con estilos de vida en los que el cansancio, el estrés, el consumo de estimulantes, la falta de ejercicio físico, etc.) donde la medicina moderna no encuentran siempre resultados óptimos.

De hecho, el uso regular de estas practicas ritualiza un proceso socio-pedagógico, deportivo y terapéutico particularmente útil y necesario para responder a los malestares de distrés que vivimos cotidianamente, responsables de la mayoría de nuestras dolencias, algunas de ellas de carácter psicossomático. Asimismo, favorecen la capacidad de compartir y una libre expresión mutua para todo/as y entre todo/as, **desarrollan la acción comunitaria socio-educativa y sociocultural y fomentan un mayor bienestar y facultades de auto-salud.**

## MODALIDADES

Los Talleres de Salud Natural “*dar sentido a la existencia por la esencia*” son para **todas las edades**.

La **vestimenta** más adecuada es **con ropa deportiva - ancha y no sintética - y con zapatos planos**.

Los **horarios** del Taller son de **08h00 a 13h00**, con dos veces una pausa de ~ 10 min. (cita: 07h55 en la Recepción del Hotel).

El enseñamiento de cada Taller plantea varios enfoques distintos – debidamente relacionados a la disciplina respectiva – interrelacionados entrambos. Su objetivo principal es descubrir y aprender estas bonitas disciplinas milenarias con objeto de iniciación – o de formación - para asimilar técnicas útiles y usuales.

## METODOLOGÍA

La metodología emplea el Método Chuan Shu de Educación Concienciación por los Pares - MCECP - elaborado en áreas públicas y privadas en Suiza, desde 1990 (Memoria en Trabajo Social y Salud comunitaria “ *uso del Qi Gong, Tai Ji y Kung-Fu como conducto de prevención para la gestión de la violencia*”; particular a la transmisión de los conocimientos y valores entre los usuarios. **Contempla una pedagogía personalizada, participativa y de enseñamiento interactivo, permitiendo un trabajo en grupo(s) eficaz para todos los niveles de capacidad**. Los Talleres son **íntegros, complementarios y combinados**. Se aprende con calidad y precisión, comprendiendo y sintiendo los movimientos (técnicas), tomando conciencia de cada gestual, e instante recorrido.

## PROGRAMA DEL TALLER/BLOQUES TEMÁTICOS

\* Enseñamiento amplio para poder progresar más según sus capacidades

**Qi Gong Meditación taoísta** Asentarse en una actitud de plena relajación « cultivar el vacío » y « la sonrisa interior » en un sentimiento placentero de paz y armonía, con movimientos suaves, lentos, atentos, centrados sobre si-mismo, con una respiración natural ‘desatada’:

- ✚ La noción del vacío (actitud desatada): posición ideal, tradicional, respiración natural, relajación mental.
- ✚ La sensación sutil de relajación con sus diferentes aclaraciones meditativas con la toma de conciencia de lo gestual “ el momento presente ”.
- ✚ La circulación microcósmica (puntos energéticos esenciales del DM y RM (meridianos maravillosos).
- ✚ Las 5 respiraciones del Qi Gong (natural, inversa, sostenida, en contracción, explosiva); (...).

**Ejercicios tradicionales de Qi Gong** Son 9 movimientos comunes y sus variantes (jugar el harpa - empujar el universo o trenzar el trigo - empujar la montaña - jugar con el balón de Tai Ji - entre Cielo y Tierra – el pájaro blanco despliega sus alas (y la grulla blanca despliega sus alas) – atravesar el universo – los anillos cósmicos o energéticos – el árbol); (...).

### Ba Duan Jin “ los 8 movimientos de seda ”

Es un *Qi Gong* original del Templo de Shaolin (Henan) R.P.China El Ba Duan Jin tiene virtudes terapéuticas de prevención para las dolencias y la larga vida, compone las 5 dimensiones humanas “equilibrio cuerpo/mente/respiración” con:

- ✚ **1).** La física (sistema óseo-articular y cardiovascular). **2).** La flexibilidad (relatividad mental y elasticidad corporal). **3).** La emocional (quietud y descarga emotiva). **4).** La convivencia (relación simbólica con uno mismo, los demás y la naturaleza). **5).** La espiritual (intuición y sensación, nivel extasiado); (...).

**Tai Ji Tai Ji Quan** Son los 120 movimientos del estilo *yang* (en 3 partes...1ª, 2ª y 3ª raíz), procede de la Escuela de estado del *Pan Gu WuShu* (Hebei) R.P.China (hermanados desde 2002).

- ✚ Las 3 bases referenciales: 1). Espacio (relación con el entorno), 2). Geometría (posiciones...eje central), 3). Sincronización (gestual enlazada y coordinada).
- ✚ Método de aprendizaje y de transmisión *Chuan Shu/MCECP* para si-mismo y sus pares (concepto pedagógico).
- ✚ Las 5 fases de asimilación: 1).esqueleto del tao (observación/memorización), 2).técnica, 3). visualización (interna/externa-aplicación marcial), 4).Adaptación (lento/rápido-suave/fuerte), 5).Armonización (vibración)
- ✚ Filosofía... precepto *yin yang*. relacionado con la vida cotidiana.

**Kung-Fu Chuan Shu ‘concepto de estilos’** son varias formas con técnicas tradicionales del norte y sur de la China. Incluye nociones del control de la energía, del equilibrio cuerpo ~ mente, dominio de si-gismo propio a los Artes marciales. También la manipulación del bastón y un apartado de la Defensa personal (marcial):

- ✚ Las 5x5 bases: 1). 5x posiciones. 2). 5x técnicas de mano. 3). 5x técnicas de pié. 4). 5x bloqueos. 5). Desplazamientos + Técnica de referencia en el espacio Chuan Shu (encadenamiento académico).
- ✚ Formas (Taos): el Wu Bu Quan (encadenamiento académico de Wushu), el Ming Chuan Shu Tao (1er Tao académico Chuan Shu), el Ba Ji Quan (1era forma del Pan Gu Wushu (Hebei), el Tong Bei Quan Tao (estilo del Templo de Shaolin (Henan), el Mi Tsu I Pai (estilo del Sichuan). Trabajo en grupos diferentes según el nivel y atribución de la forma impartida.
- ✚ Forma (Tao) y manipulación del Bastón (Mu Tou).

**Autodefensa para mujeres** - especifica - método J&S, Suiza - completada de la defensa personal en Kung-Fu - Trabajo psicopedagógico sobre los límites, las actitudes útiles a la no-violencia, sobre la in/seguridad y la confianza en si-misma (capacidad en decir ‘NO’) la auto-estima, (...). La 5 bases J&S técnicas de asentamiento ‘útil y eficaz’:

- ✚ Estabilidad y movilidad (conciliar movimiento y eficacia de acción).
- ✚ Distancia (espacios apropiado cara al adversario..., zona de protección, vital e íntima).
- ✚ Técnicas de confrontación visual (comportamiento adecuado, estrategias)
- ✚ Golpes efectivos (técnicas marciales - trabajo sobre la rapidez, el estímulo, la fuerza interior y exterior).
- ✚ Espantar e intimidación (verbal, gestual y corporal).

Charlas reflexivas con análisis de prácticas y situaciones y dinámicas de simulación, (...). Comprensión psicosocial de los diferentes tipos de violencias: violencia intrafamiliar - conflictos - maltratos - utilizando el concepto Chuan-Shu MCECP como conducto de prevención para la gestión de la violencia (de género, en los jóvenes, en la pareja, en los problemas educativos, de violencia integrada, de conducta social, etc.).

**Masajes Chinos AnMo y TuiNa** Aplicaciones "acciones de tratamiento en AnMo (masaje general..., relajante) y en TuiNa (masajes terapéuticos) a partir del diagnóstico de la Medicina Tradicional China (MTC).

✦ Los auto-masajes (~55 ejercicios).

✦ Los 8 métodos *Shou Fa*: 14 aplicaciones y ~20 técnicas de mano.

Acciones AnMo para la circulación del 'Qi' y de la sangre, y terapéuticas TuiNa para dolencias comunes (dolor de espalda, de cabeza, cansancio, tendencia a engordar (obesidad), reducción y cese del tabaco, etc.).

### Filosofía (... , básicamente Taoísta)

✦ precepto *yin yang*. Explicación ~ reflexión y análisis ~ relacionado con la vida cotidiana (charlas).

### Medicina China MTCH & Fitoterapia aromaterapia y plantas medicinales occidentales

✦ Teoría general (historia y concepto global) – la Tabla de los 5 elementos – los ciclos (de relación entre elementos y órganos... engendramiento, control y mas control /dominación e insulto).

✦ Iniciación al diagnóstico MTC - charlas sobre casos patológicos - análisis e iniciación y practica en varias formas de tratamientos: Masajes TuiNa, Qi Gong, Acupuntura, Moxa, Ventosas, etc.).

✦ Apartado específico a la fitoterapia (aromaterapia y plantas medicinales (relación y uso con la MTC)

### Socio-pedagogía (Método Chuan Shu de Educación *Concientización por los Pares*) MCECP

✦ Presentación del método Chuan-Shu MCECP (fases y aprendizajes de desarrollos y realización, pedagogía de enseñanza, ritualidades y sistémicas socio-educativas, (...),

✦ Familia humana – comunitaria – social, diferentes maltrato y gestión de la violencia (dinámicas de grupo)

✦ Diagnóstico socio-pedagógico (genogramas y sociogramas, (...).

## DESCRIPCIÓN DE LAS DISCIPLINAS

\* *no exhaustiva sin las enseñanzas teóricas.*

**Qi Gong (Chi Kung)** El Qi Gong – Trabajo, dominio o control de la energía – es « la » disciplina china por excelencia. Esta practicada con el pensamiento, el cuerpo y la respiración; adecuados y empleando gestuales simples, lentos, dulces y naturales « observo, reproduzco y resiento ». El Qi Gong es una aplicación de la Medicina Tradicional China (MTC), basándose sobre los puntos de acupuntura, teniendo virtudes terapéuticas y de bienestar desde hace más de 5000 años. Su práctica regular acentúa la energía vital *Zhen Qi* que nos mantiene en buena salud y mejora nuestro equilibrio interior. Existe miles de ejercicios, formas y encadenamientos codificados '*Taos*' de estilos diferentes: *populares, terapéuticos, meditativos, marciales, duros, etc.*

**Tai Ji (Tai Chi)** es un arte marcial, un estilo de Kung Fu interno. Sus movimientos ritualizan técnicas de autodefensa, estos son enlazados, suaves, ligeros, dulces y armoniosos "se toma conciencia de cada pequeño gesto e instante recorrido". El Tai Ji 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 más despejado. La práctica cotidiana del Tai Ji regula, consolida y fortalece la energía vital. Existen varios estilos y formas de Tai Ji, con y sin armas (sin., el Tai Ji Quan) y con armas : la espada (Tai Ji Jien), el sable (Tai Ji Dao), el abanico (Tai Ji Shan), el bastón (Tai Ji Mu Tou), etc. Sin duda, el Tai Ji representa la mejor ilustración del *Yin Yang* (filosofía).

**Masaje chino AnMo y TuiNa** Al principio de la historia humana los masajes fueron las primeras terapias intuitivas y útiles para el hombre; cual sea su cultura. El masaje chino es una forma de tratamiento de la Medicina China (MTC) con dos grandes estilos de masajes conocidos con el nombre de AnMo y TuiNa. El AnMo corresponde al masaje general (relaja, elimina el cansancio, previene las enfermedades, frena el envejecimiento, hace placer, etc). El TuiNa corresponde al masaje terapéutico que se hace a partir de un diagnóstico (es el único de todos los masajes que dispone de un método de diagnóstico). La noción del Qi (Chi... energía) esta al centro de su practica, actuando con técnicas de presión diversas a partir de los meridianos y los puntos de acupuntura (Dian Xue... acupuntura). Los masajes chinos actúan también al nivel muscular y óseo articular, mejorando la circulación sanguínea y linfática. El masaje chino se trabaja también sobre si mismo como auto-masaje. Es un Qi Gong 'táctil' cuya finalidad es de equilibrar las energías yin yang, y hacer circular el Qi (energía) y la sangre.

**Kung Fu (Wushu)** El Kung-Fu coge su raíz en la civilización china, forma parte de los Qi Gong externos (Wai Jia). Es la madre de los artes marciales « Todos los artes marciales bajo el cielo vienen de Shaolin » cita el Jian Hu Ji (dinastía Qing 1644-1911). Sus técnicas son las más diversificadas de todas las disciplinas marciales. La mayoría de los artes marciales procede del Kung Fu, esta basado en gestuales característicos de animales y de los elementos naturales. En el mundo, existen más de 7000 estilos populares. El Kung Fu significa « el camino del hombre » 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). El Kung Fu es una de esos medios que permiten la realización del individuo. Kung Fu evoca inicialmente un trabajo perfecto en su proceso, para cualquier dominio. Es un término genérico. Al emplearlo solo se asocia a si mismo y de hecho hacer Kung Fu es lograr lo mejor con si mismo; sin duda es lo mas difícil pero también lo mas enriquecedor.

**Autodefensa** La Autodefensa no es un arte marcial, es una práctica de autocontrol y de defensa personal eficaz. Permite que la (el) practicante se sienta mas segura(o), con mas capacidad de gestionar sus aprehensiones, matizando sus potencialidades y sus límites tanto al nivel físico que mental y adquiriendo un mayor entendimiento de si mismo, corporal, emocional con conocimientos rudimentarios para una conducta socio pedagógica apropiada. La Autodefensa le enseña las técnicas básicas de una buena defensa personal para hacer cara a cualquier tipo de agresión. La metodología corresponde al curso del Servicio de estado del deporte educativo (Jeunesse & Sport: J+S 'Macolin'...organismo federal) en Suiza; para la autodefensa de las mujeres. Las sesiones están compuestas de ejercicios, técnicas y métodos específicos contra la violencia domestica (de genero). El enseñamiento imparte espacios de dinámicas de grupo que analiza situaciones reales y también supuestas para tratar los mecanismos psicológicos y los fenómenos de agresión de la violencia usual, callejera, corporal, verbal, rivalidades, conflictos y altercaciones de todo tipo (en la pareja, intrafamiliar, acoso laborales, etc.). Las técnicas empleadas de defensa personal son afines al Kung Fu (*Jeet Kune Do (sur de la China)* y el *Shaolin (norte de la China)*).

**(\*) El Qi Gong, el Tai Ji y el Kung Fu son 'escenas' ritualizadas altamente simbólicas donde encontramos figuras de animales y de elementos naturales, que dan presencia a emociones y sentimientos 'recursos esenciales' potenciales para nuestra existencia. La practica regular autoriza el "cara a cara" a si-mismo (nos batimos contra nuestra propia sombra, sus carencias, nuestras debilidades..., la concentración, la memorización, la fatiga, la sincronización de los movimientos, etc). Este conducto psicopedagógico permite una mayor evolución personal. Es un formidable instrumento de uso cotidiano en la relación que entretenemos con si-mismo ciertamente y por consecuencia igualmente con nuestro alrededor. Las virtudes terapéuticas no verbales de estas disciplinas, tanto al nivel de la salud que del desarrollo personal, permiten una autorregulación competente de su equilibrio 'cuerpo/mente' y de sistémica socio-educativa.**



## OBJETIVOS PREVISTOS

Las potencialidades o virtudes del **Qi Gong, Tai Ji, Masajes chinos, Kung-Fu y Autodefensa** se desarrollarán en el Taller (según el Programa escogido), y los receptores de los mismos podrán percibir sus efectos a *nivel físico, mental, emocional, sistémico y teórico-filosófico*. El Taller permite – a nivel variable - según las disciplinas practicadas:

- Desarrollar las aptitudes físicas, mentales, emotivas, socioculturales (simbólicas) y espirituales.
- Aprender una disciplina de bienestar, con ejercicios de relajación que facilitan el equilibrio cuerpo/mente con técnicas de respiración y de meditación.
- Ejercer una actividad deportiva cardiovascular, neuromuscular y óseo articular para mejorar la fuerza y la elasticidad con movimientos coordinados y armoniosos.
- Facilitar la concentración, la memorización, la capacidad intelectual y de observación.
- Potenciar la propia sensibilidad y las estrategias de curación energética, de visualización (capacidad sensitiva e intuitiva).
- Disponer de elementos cognitivos básicos, prácticos y teóricos, terapéuticos, de salud natural para un mantenimiento de la salud y para su desarrollo (auto-salud).
- Tener el conocimiento del cuerpo y sus límites (espacio, sincronización gestual, geometría), el dominio de si mismo (auto-control) para una mayor seguridad, firmeza, confianza en si mismo y autoestima.
- Conocer técnicas eficaces, diversificadas, tradicionales de las artes marciales y de defensa personal.
- Aprender disciplinas originales y tradicionales del oriente, su filosofía, normas (código de honor), referencias, valores y reglas de socialización acerca de ritualidades.
- Experimentar una metodología pedagógica de transmisión (método Chuan Shu de Educación *Concientización* por los Pares (MCECP).

### Maestro *sifu* Joaquín Fernández *Fei Ji Long*

✚ es fundador de **la Academia Chuan Shu** internacional y del método **Educación *Concientización* por los Pares MCECP**. **Director del Centro Alba** (Altea – Alicante) **España. Diplomado**, de:

✚ **Medicina Tradicional China MTC** de la Escuela internacional Shao Yang, Acupuntura, Masajes chinos AnMo TuiNa, Qi Gong; Universidad L.E.Sichuan Cheng Du y Tian Jin, **R.P.China**.



✚ **Fitoterapia**, Herbolaria y Aromaterapia de la Escuela Lionesa de Plantas Medicinales ELPM, **Francia**.

✚ **Instructor internacional de Qi Gong** (Chi Kung), **Tai Ji** (Tai Chi), **Kung-Fu** (Wushu) de la Federación Suiza de Kick Boxing y Artes Marciales FSKB&AM, atestado federal J+S (*Brevet Jeunesse & Sport*); **Suiza**, y de la Escuela de estado Pan Gu Wushu (**hermanados desde 2002**), **R.P.China**.

✚ **Formador socio-pedagógico** (Formador de Formadores), **Animador sociocultural** y **Asistente social** HES EESP, **Suiza**, y **Educador social**, **España**.



### Centro Alba

#### Salud natural & Socio-pedagógico

. **Terapia natural . Bienestar . Desarrollo personal**  
. **Animación y Turismo sociocultural**

« **Centro especializado contra el estrés y para la mejora intrafamiliar** »

Tel: 629 36 82 36 [www.centro-alba.com](http://www.centro-alba.com)  
e-mail: [centro-alba@hotmail.com](mailto:centro-alba@hotmail.com)

Altea ~ Alicante ~ España

**Qi Gong . Tai Ji . Kung Fu . Autodefensa .**  
**Acupuntura . Dietética . Fitoterapia . Coaching**  
. **Crecimiento personal . Masajes chinos**

