

Salud . Bienestar . Energía

Talleres y Clases de

Tai Ji (Tai Chi)

Qi Gong (Chi Kung)

Kung Fu (Wushu)

Autodefensa

(especifica para mujeres)

En **Alfaz del Pi** en **Albir**, en el **Hotel bio Venus Albir**
(Marina Baixa - Alicante)

Talleres los **27 y 28 de febrero**
27 y 28 de marzo

Clases los **miércoles y viernes de 18h a 21h30**

con el

Maestro sifu Joaquín Fernández Fei Ji Long
Instructor internacional . Medico chino .
Fitoterapeuta . Formador socio-pedagógico



氣功拳術

CHUAN SHU



功夫拳術



Maestro sifu Joaquín Fernández Fei Ji Long

- es fundador de la Academia Chuan Shu internacional y del método Educación *Concientización* por los Pares MCECP. **Diplomado** :
- en 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, en R. P. China.
- en Fitoterapia/herboristería de la Escuela Lionesa de Plantas Medicinales ELPM, en Francia.

- Instructor de Qi Gong, Tai Ji, Kung Fu 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), en Republica Popular de China.
- Formador socio-pedagógico, Animador sociocultural y Asistente social HES EESP, en Suiza.

Desde 1985 anima regularmente Cursos, Talleres y Seminarios de Qi Gong, Tai Ji y Kung-Fu, terapéuticos y socio-pedagógicos para la salud natural, preventiva y de auto-salud, el bienestar mental y corporal y el desarrollo personal.

La excelente calidad de su trabajo, con precisión, simpatía y gentileza incitan numerosos amigos de estas disciplinas a seguir sus cursos y Talleres con entusiasmo.

Visto el éxito de los encuentros impartidos por el **Maestro Joaquín Fernández**, es recomendado suscribirse lo antes posible.

Lugar

Sala polivalente "expresión & bienestar" en el Hotel *bio* Venus Albir, Alfaz del Pi en Albir. Si hace buen tiempo y nos apetece podemos practicar en la playa o en el parque.

Hospedaje

Oferta con precio especial de hospedaje para los participantes a los Talleres. Información y reserva: Hotel Venus Albir, tel 966 864 820 - www.venusalbir.com

Precio

Para los Talleres :

Precio especial: 70.-- € el Taller (la jornada) o **35.-- €** (la mañana o tarde).

Precio de simpatía (): 60.-- € el Taller** o **30.-- €** (la mañana o tarde).

para quien(es) viene(en) :

a). en grupo (mínimo 10 personas - asociación, sociedad, empresa, etc.).

b). fuera de la Marina Baixa.

c). como asiduos participantes a las sesiones (parques y playas) y a las clases regulares.

Precio de participación: 130.-- € para los 2 Talleres (o **(**) 110.-- €**).

Precio de solidaridad: - 10% por cada persona que traes.

el Almuerzo 'bio' esta incluido en el precio → para el Taller de una jornada

Para las Clases : **40.-- €/mes** para un curso y un día - **60.-- €/mes** para un curso y dos días - **90.-- €/mes** los 3 cursos y dos días - **8.-- €/** la clase.

Aprende... a relajarte, a respirar contra el estrés para auto-controlarte, para tener más energía, mejorar tu concentración y tu memoria, para prevenir y aliviar tus dolencias físicas, para sentirte mejor en tu equilibrio interior, (...)

Por la mañana: Qi Gong

Programa de los Talleres

10h a 10h30 **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'.

10h30 a 11h **Ejercicios tradicionales de Qi Gong** Son 9 movimientos comunes y sus variantes (jugar la harpa - empujar el universo - 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); (...).

11h a 13h30 **Ba Duan Jin " los 8 movimientos de seda " del Templo de Shaolin**
Qi Gong original del Henan. Practica detallada y estudio teórico de cada movimiento, comprensión y memorización de la forma, explicación de la Medicina China (MTC) y de la filosofía oriental; respectivamente al Ba Dua Jin y en general.

13h45 a 15h **Almuerzo en el Restaurante 'bio' del Venus Albir**
2 platos (vegetariano, carne o pescado) postres caseros, pan'bio, agua o vino

Por la tarde: **Tai Ji ~ Masajes chinos An Mo TuiNa**
* con dos grupos, Tai Ji y/o Masajes, se puede mantener o seguir en la misma disciplina.

15h30 a 18h30 **Tai Ji Quan** los 120 movimientos del estilo *yang*, en 3 partes: 1era, 2da y 3era raíz. Son movimientos suaves, entrelazados, basados en técnicas marciales. Aprendizaje de las 3 bases referenciales: 1). Espacio (relación al entorno), 2). Geometría (posiciones y eje central), 3). Sincronización (gestual enlazada y coordinada) y de las 5 fases de asimilación: 1).esqueleto del tao (observación/memorización), 2).técnica, 3).visualización (int./ext. y aplicación marcial), 4).Adaptación (lento/rápido-suave/fuerte), 5).Armonización (vibración).

Masajes Chino AnMo y TuiNa los 8 métodos Shou Fa (14 aplicaciones y ~20 técnicas de mano) y acciones de tratamiento en masaje AnMo, relajante, para la circulación del 'Qi' y de la sangre y en masajes TuiNa, terapéuticos, a partir del diagnóstico de la Medicina China (MTC), para dolencias comunes (de espalda, de cabeza, cansancio, tendencia a engordar (obesidad), reducción y cese del tabaco, etc).

19h Repetición general por grupos y charla de evaluación ☺

(*) El **28 de marzo** se hace el Taller solo por la tarde, la mañana tenemos cita con el 'corazón humano'
(*) Los Talleres son evolutivos (*) según la demanda, traducción en **english, deutsch y nederlands;**
con Monitor(a) (*) El **27 de febrero** traducción en **noruego, Norsk oversettelse** con **Alicia**

P
a
r
a
l
a
P
a
z



y
l
a
h
o
n
o
r
i
f
i
c
i
a

Todos juntos "unidos" despertando conciencias

Domingo **28 de marzo**, 11h, **playa de Albir**, hagamos nuestro 'corazón humano'

Enseñanza

El Maestro **Joaquín Fernández** creó la Academia Chuan Shu en enero de 1990 y el Método Chuan Su 'Educación *Concientización* por los Pares MCECP a partir de una experiencia sociológica, de desarrollo personal y comunitario, llevada durante 7 años en un barrio ciudadano de Lausanne en Suiza, siguió cultivándose en otros barrios distintos y más ciudades hasta expandiéndose en España, desde 2009.

Actuamos en varias áreas y entidades privadas y de estado como procedimiento socioeducativo (desarrollo personal) y terapéutico (bienestar y salud natural). Chuan Shu significa *la buena enseñanza*. Nuestro concepto de estilos comprende una decena tanto del norte que del sur de la China, internos *Nei Chia* y externos *Wai Chia*.

Nuestra metodología es particular, apropiada para la formación. Contempla una pedagogía personalizada, participativa e interactiva, permitiendo un trabajo en grupo(s) eficaz para todos los niveles de capacidad, y disciplinas impartidas. Nuestra fuerza reside en la enseñanza, *vas a aprender rápido y con calidad*, comprendiendo y sintiendo los movimientos, tomando conciencia de cada gestual e instante recorrido.



Ba Duan Jin "8 movimientos de seda" del Templo de Shaolin, Qi Gong original 'auténtico' procedente del famoso Templo de Shaolin conocido por sus monjes budistas precursores de los artes marciales. Tiene virtudes de curación y de prevención, *y para la larga vida*, dispone de las 5 dimensiones humanas "equilibrio ~ respiración":

- 1). El físico (sistema óseo-articular, neuromuscular y cardiovascular).
- 2). El mental (relatividad, flexibilidad y lucidez intelectual).
- 3). El emocional (quietud y descarga emotiva, alivio mental 'vacío').
- 4). La convivencia (relación sociocultural y simbólica con si-mismo, los demás y la naturaleza).
- 5). El espiritual (intuición, percepción y visualización, nivel extasiado)



Cada movimiento tiene facultades terapéuticas relacionados con los órganos del cuerpo (hígado, corazón, estómago/páncreas, pulmón y riñón) también es especialmente interesante contra el estrés reduciendo las dolencias cardiovasculares y del sistema óseo articular y neuromuscular.

Clases y Sesiones ~ Formación continua

Para practicar, mantener su adquisición y progresar, se imparten:

Clases, miércoles y viernes, de • **Kung Fu 18h-19h** • **Autodefensa 19h-20h**
• **Qi Gong y Tai Ji 20h-21h30**

Sesiones gratis 'Convivencia & Naturaleza', **lunes, miércoles y viernes: 09h a 10h30** en el Parque Eucaliptos en **Albir** y **martes y jueves** en el Parque Villa Gadea en **Altea**.

Contacto ~ Información

Tels: **629 36 82 36 Joaquín** (español, francés) ~ **635 55 22 08 Fabi** (english, deutsch, nederlands)

Taller y clases: formalizas tu inscripción, a: academia-chuanshu@hotmail.com

Talleres: tu suscripción es definitiva una vez abonado **30.-- €** por Taller y en adelantado (plazo de 5 días) a la recepción del Hotel (lunes a viernes: 9h-13h o 15h-18h y sábado: 10h-14h).



Centro Alba - Espacio Salud - Academia Chuan Shu
www.qigong-chuanshu.com
portal en francés en curso de reactualización

