



Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

Jornada del Alba

DEDICADA al TAO

- . Meditación Taoísta
- . Qi Gong . Tai Ji . Kung-Fu
- . Masaje chino AnMo TuiNa
- . Filosofía del yin yang, y Medicina Tradicional China MTC . (...).

46760 TAVERNES DE LA VALLDIGNA

'Espacio del Alba'
Playa del Brosquil

**Domingo 02
de Julio 2017**



功夫拳术

氣功拳术



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia
CENTRO ASOCIADO

PROGRAMA . TALLERES: MEDITACION TAOISTA
. QI GONG . TAI JI . KUNG-FU . MASAJE CHINO ANMO TUINA
. FILOSOFIA DEL TAO . MEDICINA TRADICIONAL CHINA MTC.

DESDE EL ALBA 06H30 > 13H30
♥ Se empieza a las 06h30 preciso.

- ✚ **QI GONG** 'Chuan-Shu' (concepto metodológico en 5 fases): 1). Meditación taoísta. 2). Auto-masaje *Dian Xue*. 3). Los 15 ejercicios referenciales Qi Gong. 4). Ba Duan Jin 'Los ocho movimientos de seda' del Templo de Shaolin. 5). El casco de energía.
● Qi Gong Cun Sun Ye ● Qi Gong de los Animales.

- ✚ **TAI JI QUAN** 'estilo yang' los 120 movimientos . Las 4 Bases referenciales Chuan-Shu (geométrica y técnica) (1era raíz., 2da y 3era). Duración → ~ 02h

- ✚ **FILOSOFIA** Taoísmo y atributos del Yin Yang. → ~ 45 min.

- ✚ **MEDICINA TRADICIONAL CHINA MTC.** → ~ 45 min.

- ✚ **KUNG-FU (*)** formas 'Taos' tradicionales del norte y sur de China . Manipulación del bastón (opcional con su bastón). Defensa personal (marcial) y Auto-defensa, (...). → ~ 01h

- ✚ **MASAJE CHINO ANMO TUINA**, acciones terapéuticas, y técnicas de mano, (...). → ~ 01h

- ✚ **TODAS DISCIPLINAS**, repetición general según su elección personal. → ~ 01h

- ✚ **CIRCULO DE SABIDURIA . EVALUACIÓN**, fin de la Jornada del Alba. → ~ 30 min.

(*) Se puede cambiar el Kung-Fu, y la opción del Bastón, por otra Disciplina de su elección., Qi Gong, Tai Ji, Masaje AnMo TuiNa, (...).



CITA VAMOS JUNT@S . 06h10/15 . Punto rojo del Lago Azul (entre el Mar/Dunas y el Lago) TAVERNES DE LA VALLDIGNA PLAYA - LA GOLETA
CITA DIRECTO AL ESPACIO DEL ABA . 06h20/25 (Parking Playa Perros Brosquil) 46400 CULLERA



En los diversos Espacios Naturales ., Parque, Dunas y Playa. En 46760 TAVERNES DE LA VALLDIGNA (Valencia) www.centro-alba.com

INFO'CONTACTO: centro-alba@hotmail.com

- ◆ 629 36 82 36 (español, français), Joaquín
- ◆ 677 83 43 82 (english, deutsch), Gaby

➤ **POR FAVOR CONFIRMA TU ASISTENCIA.**



Academia Chuan-Shu
Internacional

www.kungfu-chuanshu.com
www.qigong-chuanshu.com

APORTACION . LA JORNADA:

50.— € para Todos los Talleres.

(* Jornada ofrecida a quienes han sufragado las Clases - Encuentros del Alba - desde Mayo 2017).

* Trae cojín, esterilla y manta para los masajes

* Coge también tu silla por si desearías estar sentad@ para las lecciones teóricas.

* Hay momentos de pausa.

* Trae para apuntar.

* Ven con ropa deportiva.

* Para l@s que desean hacer el bastón, este tiene que medir su propia altura.

* Puntualidad !Tenemos cita al alba con el Sol.

PICAETA 😊

DESPUÉS COMEMOS JUNT@S,

TRAE TU PIC-NIC, Y COMPARTIMOS 😊

El curso va dirigido: a toda persona de todo nivel y toda edad que tiene una sensibilidad a la energética, a las medicinas naturales y al gestual, deseando iniciarse y/o desarrollarse en estas disciplinas.

Práctica y Enseñanza: Academia Chuan-Shu. Haremos movimientos simples, suaves, naturales y armoniosos con ejercicios de respiración, de visualización externa e interna “observo, reproduzco y siento”.

Teoría: charlaremos sobre la Medicina Tradicional China MTC, los masajes AnMo/TuiNa (abordaremos brevemente la acupuntura), y la Filosofía del Tao, preceptos del *yin yang* (interrelación con *sigo-mism@* y la Sociedad).

Pedagogía: Los Cursos son participativos e interactivos. Método Chuan-Shu de Educación Concientización por los Pares MCECP *peers group process*.



Qi Gong . Meditación taoísta . noción del vacío (actitud desatada), posición tradicional, respiración natural, relajación mental . Sensación sutil de relajación con sus diferentes aclaraciones meditativas y tomas de conciencia del 'momento presente'. La circulación micro-cósmica (puntos energéticos del DM y RM (meridianos maravillosos), las 5 respiraciones del Qi Gong (natural, inversa, sostenida, tremulada, explosiva); (...). **Ejercicios tradicionales de Qi Gong .** los 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” del Templo de Shaolin (Henan) R.P.China** forma autentica procedente del famoso Templo de Shaolin conocido por sus monjes budista precursores de las artes marciales. Este Qi Gong tiene virtudes terapéuticas de prevención para mantenerse en buena salud y para la larga vida. El Qi Gong afecta las 5 dimensiones humanas 'equilibra cuerpo/mentales/respiración'; virtud: **1).** Física (sistema óseo-articular, neuromuscular y cardiovascular). **2).** Flexibilidad (relatividad mental y elasticidad corporal). **3).** Emocional (quietud y descarga emotiva). **4).** Convivencia (relación simbólica con uno mismo, los demás y la naturaleza). **5).** Espiritual (intuición y sensación, nivel extasiado); (...).



Tai Ji . Tai Ji Quan . los 120 movimientos del estilo yang (en 3 partes... 1ª, 2ª y 3ª raíz), proviene de la Escuela de estado del Pan Gu WuShu (Hebei) R.P.China - con quien estamos hermanados desde 2002 - se imparte 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'. 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).

Masajes Chino AnMo/TuiNa . Acciones para tratamientos en AnMo (masaje general, revitalizantes...) y en TuiNa (masajes terapéuticos...) aplicado a partir del diagnóstico de la Medicina Tradicional China (MTC). Los auto-masajes (~55 ejercicios) con descripciones de los puntos/zonas de acupresura (prevención/curación).

Filosofía... precepto *yin yang* relacionado con la vida cotidiana, (...).

Medicina Tradicional China MTC... conceptos referenciales, (...).



Kung-Fu . Kung-Fu Chuan-Shu ‘concepto de estilos’. con la manipulación del bastón y la Defensa personal (marcial) . Bases de las 5x5 bases: **1).** 5x posiciones. **2).** 5x técnicas de mano. **3).** 5x técnicas de pie. **4).** 5x bloqueos. **5).** 5x Desplazamientos. Encadenamientos y Formas (Taos): . El Wu Bu Quan (encadenamiento académico de Wushu) . El Tong Bei Quan Tao (estilo del Templo de Shaolin (Henan). Reglas, códigos de honor . Desarrollo socio-pedagógico (concepto orgánico) . Tao y manipulación del Bastón (Mu Tou) * **Coge tu propio bastón** . Auto-defensa (según el Programa específico Suizo (J+S). Defensa personal – Jeet Kun Do y Ba Ji Quan . Aplicación práctica con diversas técnicas de estrangulamiento, llaves, inmovilizaciones, etc. Uso de la fuerza, de la rapidez, de la concentración, de la determinación (puntos vitales *Dian Shu*).



El Centro Alba, un 'abanico' de posibilidades:



- ✚ Qi Gong
 - ✚ Tai Ji
 - ✚ Kung-Fu
- } ● **varios estilos y formas tradicionales.**
● **manipulación armas chinas (bastón, espada, sable, lanza, tonfas, etc.).**
- ✚ Acupuntura
 - ✚ Masajes chinos AnMo TuiNa
- } ● **diagnósticos diferenciados y tratamientos combinados.**
● **masajes terapéuticos (curativos).**
● **remedios, herbolaria y nutrición (productos, bio, de cultivo ético).**
- ✚ Fitoterapia y Aromaterapia
 - ✚ Dietética (occidental y china)
- } ● **diagnósticos diferenciados y tratamientos combinados.**
● **masajes terapéuticos (curativos).**
● **remedios, herbolaria y nutrición (productos, bio, de cultivo ético).**
- ✚ Asesoramiento RH (recursos humanos)
 - ✚ Coaching (crecimiento personal)
- } ● **resolución de conflictos, mejora intrafamiliar.**
● **procesos socioeducativos y psicosociales (parejas, padres ↔ hijos, sociedades, etc.).**
● **pedagogía activa y personalizada para niños para (pre) adolescentes, para mayores, (...).**
- ✚ Animación y Turismo sociocultural
- } ● **actividades, excursiones, juegos, encuentros, viajes interculturales e inter-generacionales, (...).**
- ✚ Autodefensa (específica para la mujer) y Defensa personal (marcial ~ policial)

Precepto & Concepto 'Salud Pluridisciplinaria'.

❖ Cursos, Jornadas, Seminarios, Conferencias, (...).

- ✚ Medicina china MTC
 - ✚ Filosofía
 - ✚ Dietética / Nutrición
 - ✚ Fitoterapia
 - ✚ Sistémica socio-pedagógica 'coaching'
- } ● **Formación continua y académica.**
“ Escuela del Roble ”
● **Cursos teóricos . Dinámicas grupales.**
● **Metodología 'Proyectos & Realidad'.**
● **Supervisión . Misiones . Análisis de práctica.**
Método Chuan-Shu MCECP 'peers group process'.

❖ y demás Terapéuticas., Osteopatía, Ayurveda, Animación ASC, Alopática, (...).

Maestro Joaquín Fernández

✚ Fundador de la **Academia Chuan Shu** (www.kungfu-chuanshu.com . www.qigong-chuanshu.com) y del método **Educación Concientización por los Pares MCECP 'peers group process'**.

✚ Profesional de Naturopatía APENB (www.apenb.org) afiliado nº 1465 / 1466. **Titulado**, de:

✚ **Medicina Tradicional China MTC** de la Escuela internacional Shao Yang (www.shaoyang.fr) Acupuntura, Masajes 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 (www.ecoledeplantesmedicinales.com), **Francia.**



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

✚ **Formador-Coach socio-pedagógico** (Formador de Formadores . Ex-colaborador de la CIMI www.cimi.ch), **Trabajador social 'Animador Sociocultural y Asistente Social' HES EESP** (www.eesp.ch), **Suiza** y Grado Académico Español (EES - Bachelor) . **España.**



Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia
CENTRO ASOCIADO