



Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

TAJI

Qi Gong

Masaje Chino TuiNa

JORNADAS DEL ALBA

DEDICADAS al TAO



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

Centro Alba 'Salud Natural & Socio-pedagógico'
Espacios del Alba . Playa la Goleta ~ del Brosquil.
46760 TAVERNES DE LA VALLDIGNA.



功夫拳术

氣功拳术

Domingo 20 de Octubre 2024

PROGRAMA . ENSEÑANZAS:

AL ALBA . 08H > 13H30 ☯
Se empieza a las 08h10 preciso.

- ✚ **QI GONG** • Chuan-Shu 'concepto metodológico en 5 fases': 1). Meditación taoísta. 2). Auto-masaje *Dian Xue*. 3). Los 15 ejercicios referenciales de Qi Gong. 4). Ba Duan Jin 'Los ochos movimientos de seda' del Templo de Shaolin. 5). El Casco de Energía.

Duración → ~ 01h45

- ✚ **TAI JI QUAN** 'Estilo Yang' los 120 movimientos . Las 4 Bases referentes Chuan-Shu (geométrica y técnica) (1era raíz., 2da y 3era). Duración → ~ 01h45

- ✚ **MASAJE CHINO ANMO TUINA**
Acciones terapéuticas, y Técnicas de mano, (...). → ~ 01h45

**Picaeta 'Nos sentamos a comer...
cada un@ trae algo y compartimos ♥**

AL ATARDECER . 15H > 19H30 ☯

- ✚ **TODAS DISCIPLINAS** . Repetición general según su elección personal. → ~ 02h.

- ✚ **MEDICINA TRADICIONAL CHINA MTC.** → ~ 01h.

- ✚ **FILOSOFIA** Taoísmo y atributos del Yin Yang. → ~ 01h.

- ✚ **CIRCULO DE SABIDURIA . EVALUACIÓN** . → ~ 30 min.



VELADA GASTRONOMIA, MÚSICA Y CONVIVENCIA... Kampeï !!!
Restauración'Natura Dietética China y Crudivorismo . El Arte de comer sano ♥

LUGAR: En los diversos Espacios del Alba ☯ Del Entorno natural... Parque, Playa. Y en Bar /Rest. 'La Gallina Loca' ▶
En 46760 TAVERNES DE LA VALLDIGNA (Valencia).



www.centro-alba.com

◀ INFO'CONTACTO: centro-alba@hotmail.com

- ◆ 629 36 82 36 (español, français), Joaquim
- ◆ 677 83 43 82 (english, deutsch), Gaby
- ◆ 639 42 21 38 (español, english), Yeni



APORTACIÓN . LA JORNADA:
65.-€

(* Jornada ofrecida para quién ha realizado/realiza Estancias del Alba).



- * Para todos los niveles.
- * Trae cojín, esterilla y manta para los masajes.
- * Coge también tu silla por si deseas estar sentad@ durante las lecciones teóricas.
- * Hay momentos de pausa.
- * Trae para apuntar.
- * Ven con ropa deportiva ancho no sintética y con zapatos planos.
- * Puntualidad !Tenemos cita Tod@s con Tod@s y esencialmente al Alba con el Sol.

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 Concienzosa 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).

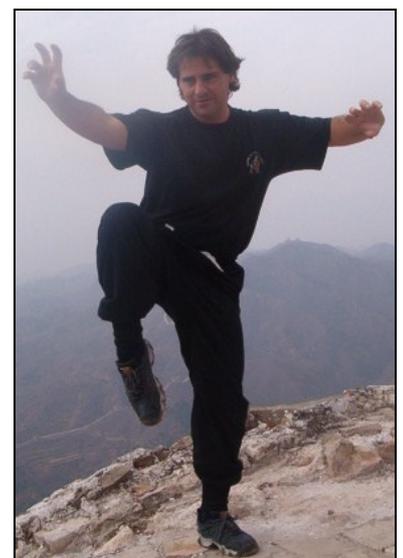
Masajes Chino AnMo/TuiNa . Acciones para tratamientos en AnMo (masaje general, revitalizantes...) y en TuiNa (masajes terapéuticos...) aplicado a partir del diagnóstico de la Medicina Tradicional China (MTC). Los auto-masajes (~55 ejercicios) con descripciones de los puntos/zonas de acupresura (prevención/curación).

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

Medicina Tradicional China MTC... conceptos básicos referentes, (...).



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).
 - Alcalización y Oxigenación Celular (+ATP)
 - remedios, herbolaria y nutrición (productos, ecológicos, cultivo ético).
- ✚ Medicina Oxidativa ~ Albaterapia
- ✚ Fitoterapia y Aromaterapia
 - ✚ Dietética (occidental y china)
- ✚ 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 y Formación Pluridisciplinar'.**

 - ❖ Cursos, Jornadas, Seminarios, Charlas, Conferencias, (...).
- ✚ Medicina china MTC y Oxidativa
 - ✚ Filosofía
 - ✚ Dietética / Nutrición
 - ✚ Fitoterapia
 - ✚ Sistémica socio-pedagógica 'coaching'
 - Formación continua, académica "Escuela del Roble"
 - Cursos teóricos . Dinámicas grupales.
 - Paradigma Realiza/Te - 'Proyecto & Realidad'.
 - Supervisión . Misiones . Análisis de práctica.
 - Método Chuan-Shu MCECP 'peers group process'.

Maestro Joaquim Sifu

Profesional de **Naturopatía APENB. Titulado, de:**

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

. **Instructor internacional de Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu** de la FSKB&AM, atestado federal J+S 'Autodefensa' (Brevet J+S, Suiza, y de la Escuela de estado PanGu Wushu (hermanados desde 2002), **R.P. China.**

(* Perfil + CV completo (con las demás Profesiones) :

www.centro-alba.com/quienes-somos/joaquin-fernandez



LA ACADEMIA ▲
CHUAN-SHU WEB
¿Quiénes somos?
▼ FACEBOOK



✚ Qi Gong . Tai Ji
✚ Kung-Fu
✚ Autodefensa
✚ Acupuntura
✚ Dietética
✚ Fitoterapia
✚ Coaching
✚ Psicoterapia
✚ Defectología
✚ Animación ASC
✚ Masaje TuiNa
✚ Medicina Oxidativa
~ Albaterapia. (...).



CONSULTA - GABINETE
DEL CENTRO ALBA

Terapias y Tratamientos
'Acción pluridisciplinar'
CON CITA PREVIA
C/Sueca 1 . 3B . P15
Tavernes de la Vallldigna

✚ CERTIFICACIÓN . FORMACIÓN:

La Participación asidua a las Clases completadas de las Jornadas 'Tao' y/o con el Curso Académico componen **CICLOS FORMATIVOS**, que otorgan Títulos, por el **Centro Alba** y por la **Academia Chuan-Shu Internacional** ; Centros de Formación, y la **APENB** (Asociación Profesional Española de Naturopatía y Bioterapia (www.apenb.org).

No dudes pidenos +Info.



Asociación Profesional Española
de Naturopatía y Bioterapia
CENTRO ASOCIADO