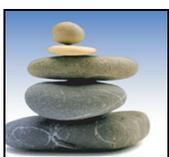




Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad

TAIJI

**JORNADAS del ALBA
DEDICADAS al TAO**



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

Centro Alba 'Salud Natural & Socio-pedagógico'
Espacios del Alba . 'la Goleta ~ Brosquil'
46760 Tavernes de la Valldigna, Playa.



功夫拳术



氣功拳术

**Sábado 15 y/o
Domingo 16
de Junio 2024**

PROGRAMA . ENSEÑANZAS:

AL ALBA . 06H30 > 13H30 ☯
Se empieza a las 06h25 preciso.

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

Duración → ~ 01h30

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

Duración → ~ 05h

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

AL ATARDECER . 15H > 19H30 ☯ **Y Cena'crudivora . 20H**

- ✚ **TODAS DISCIPLINAS** . Repetición general según 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 (Menú comprendido en el precio) en la Gallina Loca
!!!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 el Bar/Rest. 'La Gallina Loca' ▶
En 46760 TAVERNES DE LA VALLDIGNA (Valencia).



www.centro-alba.com

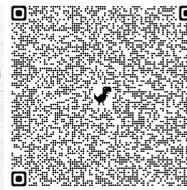
◀ **INFO'CONTACTO** (Escribir por whatsapp, o Tel)

◆ 629 36 82 36 (español, français), Joaquim

◆ 677 83 43 82 (english, deutsch), Gaby

◆ 639 42 21 38 (español, english), Yeni

➤ **POR FAVOR CONFIRMA TU ASISTENCIA.**



Si traes dos personas te regalamos la camiseta de la Academia Chuan-Shu

APORTACIÓN

La Jornada:

60.-€

Dos Jornadas

Sábado y Domingo:

90.-€

(incluye un solo Menú escogido para Sábado o Domingo)

* Para todos los niveles.

Coge también tu silla y/o toalla por si deseas estar sentad@, tumbad@ en la arena, 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.



Cada Amanecer es un Renacer ♥



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 desapegada), 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 posee 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 - Automasaje (Dian Xue) - AnMo/TuiNa . Auto-Masajes (~55 ejercicios) con descripciones de los puntos/zonas de Acupresura (prevención/curación). AnMo (masaje general, revitalizantes...) y TuiNa (masajes terapéuticos...) aplicado a partir del diagnóstico de la Medicina Tradicional China (MTC).

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

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

Filosofía Tao ‘Yin Yang’ . Las fuerzas Yin Yang son totalmente interdependientes. Ellas no pueden existir una sin la otra, se engendran mutuamente. Sus fuerzas opuestas pero complementarias son los aspectos de una sola y misma realidad. Su equilibrio procede de una interacción armoniosa, y no de una lucha, dirigida por el Tao, que figura la cosmología entera del Taoísmo. Este movimiento es realizado por una energía, vital, universal, *el soplo del Universo*: el Qi. El Tao no se exprime con palabras, se siente. Se deduce su sentido por una actitud, y esta viene fortuitamente por la práctica. El Qi Gong, y de hecho el Kung-Fu... Tai Ji, contribuyen a esta disposición concienciada y sutil. No se adhiere por la comprensión y la aceptación de un escrito hecho de reglas y de doctrinas, tales como las creencias convencionales, pero por una razón, una actitud, una manera de ver el mundo, una manera de vivir. No solamente el Taoísmo es alegre de naturaleza, pero mete en valor la fuerza y la debilidad como fundamento de la no violencia. (...).



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 CDS ~ Albaterapia
}
 - **diagnósticos diferenciados y tratamientos combinados.**
 - **masajes terapéuticos (curativos).**
 - **Alcalización y Oxigenación Celular (+ATP)**
 - **remedios, herbolaria y nutrición (productos, ecológicos, cultivo ético).**

- ✚ Fitoterapia y Aromaterapia
 - ✚ Dietética (occidental y china)
}
 - **diagnósticos diferenciados y tratamientos combinados.**
 - **masajes terapéuticos (curativos).**
 - **Alcalización y Oxigenación Celular (+ATP)**
 - **remedios, herbolaria y nutrición (productos, ecológicos, cultivo ético).**

- ✚ Asesoramiento RH (recursos humanos)
 - ✚ Coaching . Psicoterapia (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
 - ✚ Educación Especial 'Defectología'
}
 - **actividades, excursiones, juegos, encuentros, viajes interculturales e inter-generacionales, (...).**
 - **Intervención Discapacidad 'PCD'.**

- ✚ Autodefensa (específica para la mujer) y Defensa personal (marcial ~ policial)
}
 - **actividades, excursiones, juegos, encuentros, viajes interculturales e inter-generacionales, (...).**
 - **Intervención Discapacidad 'PCD'.**

- 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
- ✚ Defectología
- ✚ Psicoterapia
- ✚ Animación ASC
- ✚ Masaje TuiNa
- ✚ Medicina Oxid' CDS
- ✚ Albaterapia. (...).

**CONSULTA - GABINETE
 DEL CENTRO ALBA**

**Terapias y Tratamientos
 'Acción pluridisciplinar'
 CON CITA PREVIA**

C/Sueca 1 . 3B . P15
 Tavernes de la Vallidigna

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