

Taller de Qi Gong



La esencia del chi kung o qi gong es la sincronización armónica de los tres procesos vitales, esto es, cuerpo, mente (corazón) y respiración. La tradición oriental se refiere a estos tres procesos como los “tres tesoros”. Por ello, la práctica de esta terapia requiere, a su vez, de tres pasos. El primero es el control del cuerpo, esto es, la relajación. Debemos relajar, en este orden, nuestra mente, la respiración y, por último, nuestro cuerpo. La finalidad de esto es que, al hacerlo, se abren los canales o meridianos por los que circula nuestra energía vital permitiendo que ésta fluya de forma correcta.

Día y Hora: **Martes de 19:45h a 21h**

Tipo: Semanal

Lugar: Sala del Primer Piso del **Hogar del Jubilado de Alcàsser**.

Dirección: Avenida Papa Joan XXIII, 15.

Impartido por Jaume Avinyó

[Ver Calendario](#)



{comments on}