



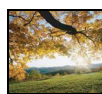
Paquete 'Altea Oriental'

SH VILLA GADEA
RESORT + THALASSO
Altea

Centro Alba

Salud natural & Socio-pedagógico

centro-alba@hotmail.com www.centro-alba.com



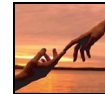
Armonía



Vitalidad



Energía



Compartir



Serenidad



P.V.P. **175 .00 €**
Precio por persona y para
2 noches /con I.V.A. incluido



Incluye :

2 noches de estancia en
habitación 'vistas al mar'
Con Desayuno Buffet
1 cena oriental con bebidas
Incluidas (para un día)
1 Programa Oriental con
Qi Gong y Tai Ji (para un día)

- Todas las reservas estarán sujetas a disponibilidad en el momento de solicitarlas. 2 noches de estancia mínima.
- Imprescindible especificar en las reservas "Paquete Altea Oriental":
reservas.villa.gadea@sh-hoteles.com
- Teléfono Reservas: +34 96 681 71 00
- Fax Reservas: + 34 96 688 16 78
- Teléfono Información sobre el Taller: + 34 629 36 82 36

Programa en PDF



Taller de fin de semana

Oriental

SH VILLA GADEA
RESORT + THALASSO
Altea

Qi Gong y Tai Ji

PDF

Todos los sábados de 08h a 13h

Programa del Taller:

- **Qi Gong (Chi Kung)**: Meditación taoísta . Formas de respiración '*la pequeña circulación microcósmica*'. Ejercicios tradicionales . El '*Ba Duan Jin*' *los 8 movimientos de seda*.
- **Tai Ji (Tai Chi)**: 1era parte '*raíz*' del Tao (30 movimientos) de la forma Yang *del Pan Gu Wushu* (en total son 120 movimientos). Continuación de la 2da y 3era raíz, según su nivel y su progresión.

Descriptivo de las disciplinas y enseñanza:

Qi Gong (Chi Kung) – Trabajo, dominio o control de la energía – es « la » disciplina china por excelencia. Esta practicada con el pensamiento, el cuerpo y la respiración; adecuados y empleando gestuales simples, lentos, dulces y naturales « observo, reproduzco y resiento ». El Qi Gong es una aplicación de la Medicina Tradicional China (MTC), basándose sobre los puntos de acupuntura, teniendo virtudes terapéuticas y de bienestar desde hace mas de 5000 años. Su práctica regular acentúa la energía vital *Zhen Qi* que nos mantiene en buena salud y mejora nuestro equilibrio interior. Existe miles de ejercicios, formas y encadenamientos codificados '*Taos*' de estilos diferentes: *populares, terapéuticos, meditativos, marciales, duros, etc.* Nuestro método de enseñanza Chuan-Shu esta realizado con un enfoque global y diversificado « respeto de si mismo, de ambos y del medio ambiente natural ».

Meditación: permite « cultivar el vacío » y alimentar « la sonrisa interior » produce una actitud y un sentimiento relajado y placentero que asienta una disposición adecuada, esencial 'original ' para iniciar cualquier trabajo de energía (qi gong, tai ji, kung-fu, masajes chinos, acupuntura, etc.), creando una tranquilidad 'una paz' necesaria par su equilibrio físico, mental y emocional. La Meditación taoísta utiliza movimientos suaves, lentos, atentos, centrados sobre si-mismo, con una respiración natural 'desatada ', (...).

Tai Ji (Tai Chi) es un arte marcial, un estilo de Kung-Fu interno. Sus movimientos ritualizan técnicas de autodefensa, estos son enlazados, suaves, ligeros, dulces y armoniosos "se toma conciencia de cada pequeño gesto e instante recorrido". El Tai Ji desarrolla el sentido del equilibrio global del cuerpo de manera natural, física, mental y sutil. Permite una mayor capacidad y sincronización gestual, una consciencia más dispuesta (elevada) y un intelecto mas despejado. La práctica cotidiana del Tai Ji regula, consolida y fortalece la energía vital. Existen varios estilos y formas de Tai Ji, con y sin armas (sin.., el Tai Ji Quan) y con armas : la espada (Tai Ji Jien), el sable (Tai Ji Dao), el abanico (Tai Ji Shan), el bastón (Tai Ji Mu Tou), etc. No cabe duda que el Tai Ji representa la mejor ilustración del *Yin Yang* (filosofía).

**Repartición en grupos, distintos según la disciplina
Para todos los niveles y edades**

Uso de ropa deportiva - ancha y no sintética - y con zapatos planos

**En el Parque frente al mar o uso de la(s) sala(s) en el Hotel
Cita a las 07h55 en la Recepción**

- se puede continuar del sábado al domingo de 10h30 a 13h, añadiendo 20.-- € por persona o 30.-- € la pareja, y según la participación.