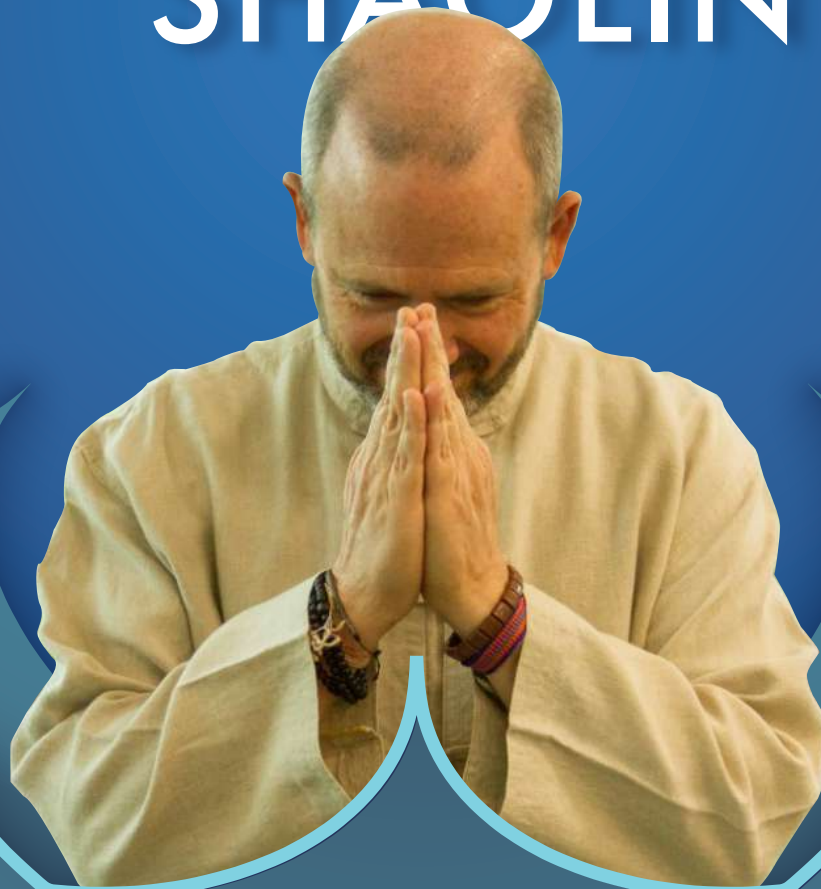




AMITHABA

TAI CHI Chi-Kung SHAOLIN



Hato grande
Sopó- Kalapa
Vereda Sagamasa

27-28 AGOS
2022

8:30 A.M
6:00 P.M

CUPOS LIMITADOS

<https://amithaba.co/>



AMITHABA

Activando la Energía en Coherencia con el Corazón.



Bienestar, felicidad, gestión de la ansiedad y el estrés. Mejor salud y más vitalidad.

Técnicas para el bienestar físico, emocional y mental

Mejorar la salud física, manejar la ansiedad y el estrés, alcanzar un equilibrio emocional y la claridad mental son factores indispensables para el momento en el que vivimos. Las presiones de hoy, la incertidumbre, el miedo y la ansiedad (estrés), sumada a la necesidad de adaptarnos al cambio nos obliga a tener una disciplina diaria que nos ayude a regular nuestras emociones y en general nuestros niveles de energía.

Se trata esencialmente de una práctica simple y eficaz que produce un profundo bienestar en la vida cotidiana a nivel físico, mental y emocional, sin afectar creencias y estilos de vida.



Este programa de iniciación en la práctica se dictará en dos módulos

Aumenta tu vitalidad y cultiva una mente serena.



Los grandes maestros del pasado y del presente han refinado la técnica durante los últimos 15 siglos simplificando al máximo su práctica e incrementando su eficacia.



Sifu Rafael Castro
Facilitador



Se considera este arte en particular, el de más alto nivel por la relación muy favorable entre el tiempo invertido en la práctica vs. los beneficios obtenidos.

Otros tipos de Chi-Kung, yoga y otras técnicas requieren de 1 a 2 horas de práctica. Practicando Tai-Chi Chi-kung por diez a quince minutos diarios son suficientes para obtener importantes beneficios como: controlar eficazmente el estrés y curar sus enfermedades asociadas. Prevenir en general la enfermedad, promover la salud, aumentar la alegría de vivir y cultivar una mente clara y serena.



AMITHABA



Mediante la sincronía de movimientos corporales sencillos, respiración y atención consciente, el Tai-Chi, Chi Kung induce al relajamiento físico y mental, activa y regula un abundante flujo de energía vital o Chi en términos chinos.



Módulo 1

Duración: 8 Horas

1. La historia y las bases filosóficas de la práctica de Tai-Chi, Chi-Kung.

2. Generación del estado interior de flujo o Wu yi.

3. Meditación activa de pie.

Tierra-Cosmos:

- o Tomar la Tierra
- o La Rana en su estanque
- o El gran búfalo
- o El Tigre mira el cielo

4. Cuatro patrones dinámicos de movimiento de la serie



Módulo 2

Duración: 8 Horas

1. Teoría de los 5 elementos.
2. Parte 2 de los 10 patrones de movimiento de la serie Tierra-Cosmos.
 - o El Dragón dorado
 - o El Fenix surge de las cenizas
 - o La Grulla expande sus alas
 - o La Mariposa sale del capuyo
 - o La Tortuga sale de su caparazón
 - o Tomando el Cosmos

Con este programa de iniciación el practicante queda habilitado para poder practicar de manera autónoma en un nivel de base, sin depender de un instructor. También podrá participar en las sesiones grupales semanales de práctica organizadas por el Sifu Rafael.



Fecha y hora

Agosto 27 y 28 de 2022

8:30 a.m a 6:00 p.m

iCupos Limitados!



Sopó, Vereda Sagamasa,
Comunidad de aprendizaje Kalapa.



Info@amithaba.co



3125468356

Inversión

2 Módulos: \$590.000

Módulo 1: \$370.000 - Sábado.

Módulo 2: \$370.000 - Domingo.

Opcional almuerzo: \$35.000 / día.