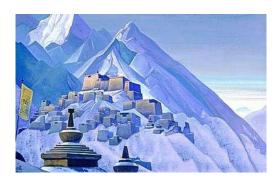
ACTIVIDADES CLUBCASAASIA ACTIVITATS CLUBCASAASIA



SEMINARIO DE LUJONG

Serie de ejercicios físicos tibetanos para el bienestar físico emocional y mental



Amanece en Gangjong, el país de la nieve. Los primeros rayos del sol asoman tras las montañas más elevadas del planeta y penetran en la fría tierra. Devotos monjes tibetanos comienzan el día con la práctica de una serie de ejercicios para conservar la salud: el Lujong. Este sistema de entrenamiento fortalece el cuerpo y lo mantiene en forma para soportar las largas horas de meditación en silente quietud. El cuerpo de los monjes tibetanos se mantiene sano mientras que su mente se siente libre, pura y compasiva.

El sistema de entrenamiento Lujong refleja los conocimientos que los grandes maestros recogieron de la naturaleza y sus cinco elementos: agua, tierra, fuego, viento y espacio, y sigue los fundamentos de la medicina tradicional tibetana, que explica los tres componentes de energía vital o humores: Lung, Tripa y Bekken, los meridianos o canales energéticos principales: Uma, Roma y Kyandma, la génesis del cuerpo o Los 7 constituyentes y los chacras o nudos de energía por donde confluyen los canales. La serie de ejercicios tibetanos Lujong equilibra el cuerpo y la mente.









Estos ejercicios son muy fáciles de aprender y ejecutar, a la vez que muy eficaces para mantener el cuerpo sano y equilibrado ya que ayudan a abrir los canales energéticos y armonizan las tres energías y los cinco elementos. También deshacen los nudos o chacras, fortalecen los órganos internos, flexibilizan la columna vertebral. Están indicados para mejorar los problemas de artritis, retención de líquidos, resfriados y otras enfermedades. A nivel mental aportan tranquilidad y facilitan la liberación de pensamientos obsesivos y nocivos conduciendo al practicante a una estabilidad emocional y mental.

Organizados en cuatro series son aptos para todas las personas dado que los ejercicios se adaptan a las condiciones físicas de cada practicante

Estas técnicas milenarias han sido transmitidas de Maestro a discípulo durante siglos. Actualmente Tulku Lobsang ha difundido el conocimiento para ayudar a mantener la salud de todas las personas. El seminario se estructura de una parte teórica donde se explican conceptos de medicina tradicional tibetana mediante proyección de diapositivas y de una parte práctica en la que se aprenden la serie de ejercicios.

Al finalizar el seminario se entrega Cuaderno de Apuntes + DVD con la serie de ejercicios y certificado de asistencia expedido por el **Instituto Qigong de Barcelona**.



Imparte el Curso Mª Isabel García Monreal, Profesora titulada del Instituto Qigong de Barcelona. Maribel ha estudiado taijiquan y qigong que sigue la experiencia tradicional y contemporánea y la sabiduría taoísta, budista y tibetana con Maestros Nacionales e Internacionales en España y China.

Organiza: ClubCasaAsia www.casaasia.es/club club@casaasia.es Tel. 93 368 08 36

Colabora: Instituto Qigong de Barcelona

Contacto: 93 212 47 05 • info@institutoqigong.com • www.institutoqigong.com

Fecha: Sábado 13 de Marzo del 2010

Horario: mañana de 10.00 a 11.30 y de 12.00 a 13.30 horas

Tarde de 16 a 17,30 y de 18 a 19.30 horas

Total: 6 horas lectivas + descansos

Lugar: Tai Chi per Tothom

Escorial, 198 Principal 1º

08024 Barcelona

Mínimo 8 • Máximo 18 personas

Precio: 88 € Socios ClubCasaAsia

Socios Instituto Qigong

Suscriptores Revista Tai Chi Chuan

Mayores de 60 años Menores de 25 años

95 € Resto

Inscripción:

La inscripción se puede hacer por correo electrónico (club@casaasia.es) o por teléfono (93 368 08 36) **antes del 5 de Marzo del 2010**. También puede presentarla directamente en InfoAsia, Av. Diagonal, 373, de lunes a viernes de 10.00 h a 14.00 h y de 16.00 h a 20.00 h o por correo a la dirección siguiente:

InfoAsia Av. Diagonal, 373 08008 Barcelona

El importe del curso deberá abonarse una semana antes del inicio del curso en la cuenta corriente número 2100 3000 12 2201721286 de La Caixa de Pensions, a nombre del curso y de **ClubCasaAsia**. A continuación, se deberá enviar a Casa Asia (fax 93 368 03 33) una copia del resguardo del ingreso o transferencia junto con el número de DNI y nombre de la persona que asistirá al curso.

ClubCasaAsia se reserva el derecho de cancelar cualquier curso en caso de no alcanzarse un mínimo de alumnos inscritos. Las fechas y horarios propuestos son susceptibles de variación.

