

¿QUÉ HAREMOS EN ESTE TALLER?

En este taller pretendemos acercar el Qi Gong de una manera amena y divertida a todas aquellas personas interesadas en conocerlo.

En los 60-75 minutos que durará el taller:

- conocerás qué es el Qi Gong
- haremos una práctica guiada para intentar sentir qué es el Qi (energía vital)
- practicaremos 5 ejercicios sencillos con los que podremos realizar una pequeña rutina de Qi Gong individualmente y en familia que nos ayudarán a respirar y relajarnos y mejorar nuestra salud.
- compartiremos experiencias
- recibirás unos apuntes con lo más importante

¿QUIÉN IMPARTIRÁ EL TALLER?



JOSÉ IGNACIO RODRÍGUEZ

Naturópata holístico, Máster en Mindfulness, Master en Coaching, Terapeuta Thai, Diplomado en Acupuntura, Do In, Monitor de Taichi y Chikung, alumno de Li Hong Shi. Miembro de Thai Healign Alliance y World Widw massage federation

Lleva más de 20 años ayudando a personas a cuidar y mejorar su salud, gestionar su estrés y ansiedad y recuperar su equilibrio. Ha trabajado en centros de personas con discapacidad intelectual gestionando el bienestar emocional de los residentes. Actualmente es director y fundador de Centro Alma en Sevilla, donde realiza sus terapias y enseña Qi Gong.



Avda. Luis de Morales, 32
Edificio Forum
Planta 3ª Módulo 12
41018 – Sevilla
Tfno: 630 771598
www.centro-alma.es



Ayuntamiento
ESPARTINAS

Destinado a
personas con
discapacidad
intelectual
y sus
familiares



Biblioteca Pública

Miércoles
25 de Enero de 2023

18:00 horas

Taller práctico de **QI GONG** El arte inclusivo de la serenidad

Imparte

JOSÉ IGNACIO
RODRÍGUEZ

Terapeuta holístico

**“Calma, serenidad y
paz para practicar
todos juntos en
familia”**

¿QUÉ ES EL QI GONG?



El Qi Gong o Chi Kung, es una práctica milenaria oriental que se traduce como el arte de cultivar la energía para que circule de manera adecuada y armoniosa por nuestro organismo. Se trata de una gran diversidad de técnicas que comprenden la mente, el ejercicio físico y la respiración para favorecer estados de calma, mejorar el rendimiento y generar bienestar a cualquier edad, según diversos estudios.

Esta practica combina movimientos lentos, ejercicios de respiración y concentración. Generalmente, se basa en repeticiones de conjuntos de movimientos muy precisos, diseñados específicamente para beneficiar la salud a diferentes niveles. De hecho, si se lleva a cabo de forma regular se pueden experimentar algunos beneficios de forma inmediata.

CARACTERÍSTICAS DEL QI GONG

El QIGONG no sólo nos enseña a ganar serenidad y confianza, sino que además **contrarresta el estrés y la ansiedad a través de la quietud, la respiración, la meditación y ejercicios corporales**. Además tiene una serie de características que lo hacen único y especial:

- **se adapta a las necesidades de cada persona**, a su edad, a su situación, al momento que está viviendo.
- no requiere una exigencia física previa, sino que sus movimientos y ejercicios son lentos y suaves y **están indicados para cualquier persona**.
- **no se trabajan únicamente partes del cuerpo, sino el organismo y a la persona en su totalidad**.
- **actúa desde el interior de la persona a través de órganos, meridianos energéticos, la respiración, la visualización, el pensamiento y el estado meditativo**.
- se complementa con **ejercicios, automasajes, consciencia de uno mismo y técnicas meditativas**.

QI GONG, BIENESTAR EMOCIONAL PARA TODOS

"El bienestar emocional es un estado de ánimo caracterizado por sentirse bien, en armonía y tranquilidad, a gusto con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, conscientes de nuestras propias capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida de manera equilibrada."



El Qi Gong es una herramienta perfecta para este fin. Además, **es un propuesta 100% inclusiva**, pues en el mismo espacio, lugar y tiempo puede ser realizada por personas de cualquier índole. Incluso es recomendable como parte del aprendizaje, pues genera valores como la igualdad, la tolerancia, la comprensión y la amistad.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA EN FAMILIA

La práctica en familia del Qi Gong y en especial en aquellas en las que alguno de sus miembros posee algún tipo de discapacidad, no sólo va a producir beneficios individuales en cada uno de ellos sino que además genera estos otros:

- **Aumenta la complicitad y la comunicación entre las personas de la unidad familiar**
- **Aprendizaje de la relajación**
- **Estimulación de la creatividad**
- **Re-conexión con el "niñ@ interior"**
- **Alegría compartida**
- **Mejora el funcionamiento del cuerpo**
- **Equilibra la estructura corporal**
- **Mejora el sistema inmunológico**
- **Disminución de la ansiedad y estrés**
- **Potencia claridad y paz mental**



"Tienes muchos motivos por los que poder venir y disfrutar de este taller"