



DESDE 2003

PRESENCIAL U ONLINE

1 año 9 sesiones 24 videos semanales prácticos

CONTACTO

TELÉFONO:
+34 657 65 65 12

SITIO WEB:
<https://kinnatur.com/curso-de-monitor-de-tai-chi-y-chikung-para-la-salud/>

CORREO ELECTRÓNICO:
taichiparalasalud@gmail.com

Programa Anual de Clases presenciales y ONLINE de Tai Chi y Chikung para la Salud - Inteligencia Corporal

***“No es lo que haces sino como
lo haces”***

Kike López Rubio,
profesor desde 1990



contenidos

programa anual y DETALLADO de las clases por meses



..de las clases de tai chi, chikung para la salud o **CLASES DE INTELIGENCIA CORPORAL**, con ejercicios extras de Yoga, Pilates, Estiramientos de cadenas musculares, Mindfulness, Inteligencia Emocional.

- **Septiembre**

Mes de las bases de Inteligencia Corporal para alumnos nuevos y para alumnos expertos. **Clases que quedan grabadas** para entender como empezar de forma personalizada tus clases. También válida **para conocer nuestros términos más básicos**.

- **Octubre**

Mes del Chikung Maestro Físico y Energético. Master Chikung, Ba Duan Jing (8 piezas del brocado de seda) y Fa lun gong. Ejercicios básicos para alumnos nuevos y avanzados para alumnos expertos (**vista, energía, respiración y ritmo.....**). **Según tu energía o tu estado de forma** deberías aprender a realizarlo de una manera u otra. ¿Te apuntas?

- **Noviembre**

Mes del Chikung Médico desde la medicina tradicional China (ó MTC). **Dao Yin, Qi Gong/ Chikung de meridianos médicos.** Cada estación, cada hora, cada persona, cada problema tiene su ejercicio específico. Como las sesiones de acupuntura, son las sesiones de Chikung. **Seguimos con el Master Chikung también** ¿Quieres saber tu Chikung como debe ser?

- **Diciembre**

Mes del Tai Chi Moderno. Formas 24 Yang y 10 Yang Modernos. Los "tai chis" modernos son los más practicados, pero no los más cercanos a la tradición. Son **fáciles de aprender y se pueden adaptar, y así lo hacemos a la tradición y a la salud**. Si eres un experto aprende sus versiones. Aprende cómo.

- **Enero**

Mes del Tai Chi Tradicional. Formas largas (108/ 80 y 37 Yang) y 37 de Cheng Man Ching. Los **10 principios de Yang Chen Fu**. El **Tai Chi Marcial** es la base del mismo. Conocer ejercicios de entrenamiento como el **Tui Shou o las aplicaciones marciales** de Manolo Mazón. El reto del Guerrero/a Pacífico/a.

**** Febrero**

Mes 1 de las bases para un Chikung, Tai Chi, Yoga, Pilates, y cualquier ejercicio que sume a tu salud. Diferencia entre deporte Salud y deporte competición o para una apariencia

**“Solo existe una
regla: jamás
hacerse daño”**



**“No puedes
solucionar un
problema
creando otro”**

externa. Se puede mejorar la forma del cuerpo, pero siempre a favor de la salud, nunca a costa de ella. Los principios antiguos del Tai Chi, el Chikung y el Yoga para la vida actual. Si eres experto, ¿cuáles son los mejores para ti?. Desarrollamos los 10 principios de Yang Chen Fu, del Yoga de los Maestros y de los **estudios de la ciencia que corroboran a éstos y otros estudios sorprendentes actuales**. ¿Te apuntas?

- **Marzo**

Mes 2 de las bases para un Chikung, Tai Chi, Yoga, Pilates, y cualquier ejercicio que sume a tu salud. Seguimos con los principios antiguos del Tai Chi, el Chikung y el Yoga para la vida actual desde la Investigación. Es mucha información y trabajo para un solo mes, así que lo ampliamos de Febrero a Marzo.

- **Abril**

Mes de los ejercicios que curan: El Chikung Maestro o como curarte. Nuestra escuela ha creado unos ejercicios concretos uniendo los de todas las escuelas de la Salud y el **movimiento, ya sea físico o energético. Con ayuda de la Inteligencia Emocional, la Inteligencia Corporal** es un concepto actual basado en las *Inteligencias Múltiples de H. Gardner*. Te enseñaremos sobre todo ello y sobre **cómo medir y cómo desarrollar tu propia Inteligencia Corporal**. ¿La conoces ya?

- **Mayo**

Mes de la Meditación/ Mindfulness. *La paz interior requiere entrenamiento.* Para los alumnos avanzados tenemos el reto de **Meditación Completo. Aunque no lo sepamos, la cultura occidental incita e incluso entrena a sus ciudadanos a desarrollar la vida con estrés y/o ansiedad. Nosotros mostramos como ha ocurrido esto y como se entrena la serenidad interior ante la vida cotidiana.** Se muestran las bases de la Inteligencia Emocional y **se testea tu estado de serenidad y de inteligencia emocional**. ¿Quieres conocerlos?

- **Junio**

Mes de Repaso de tu práctica y tu evolución. Aunque durante todo el año se entrenan paralelamente todos los demás meses, **para no olvidarlos, fijarlos o profundizar**, este mes lo dedicamos, clases a clase a repasar mes a mes los anteriores, y así no olvidar tu evolución y tu estado de salud. **¿Crees saber si te cuidas con equilibrio?**

- **Julio**

Mes de los ejercicios nuevos, de los preferidos y de los extras. Mes de **los ejercicios de los alumnos:** ¿Cuáles son tus preferidos? ¿Quieres profundizar o aprender versiones de ellos?

- **Agosto**

Vacaciones

materiales

1. Ropa cómoda deportiva
2. Esterilla
3. Elementos de adaptaciones para quien los necesite

ofrecemos

1. Mejora de tu estado funcional adaptado a ti.
2. Ejercicios específicos para tu estado de forma.
3. Consultas privadas en caso de necesidad.

***“Tu cuerpo es tu
única y
verdadera
pertenencia.
Cómo lo trates
es cosa tuya”***

