

PROFESOR
PEDRO
FERNÁNDEZ GARCÍA

CHI KUNG Y MEDITACIÓN

el cultivo de la salud

PROPUESTA DE
ACTIVIDAD DE
COLABORACIÓN
MUNICIPAL

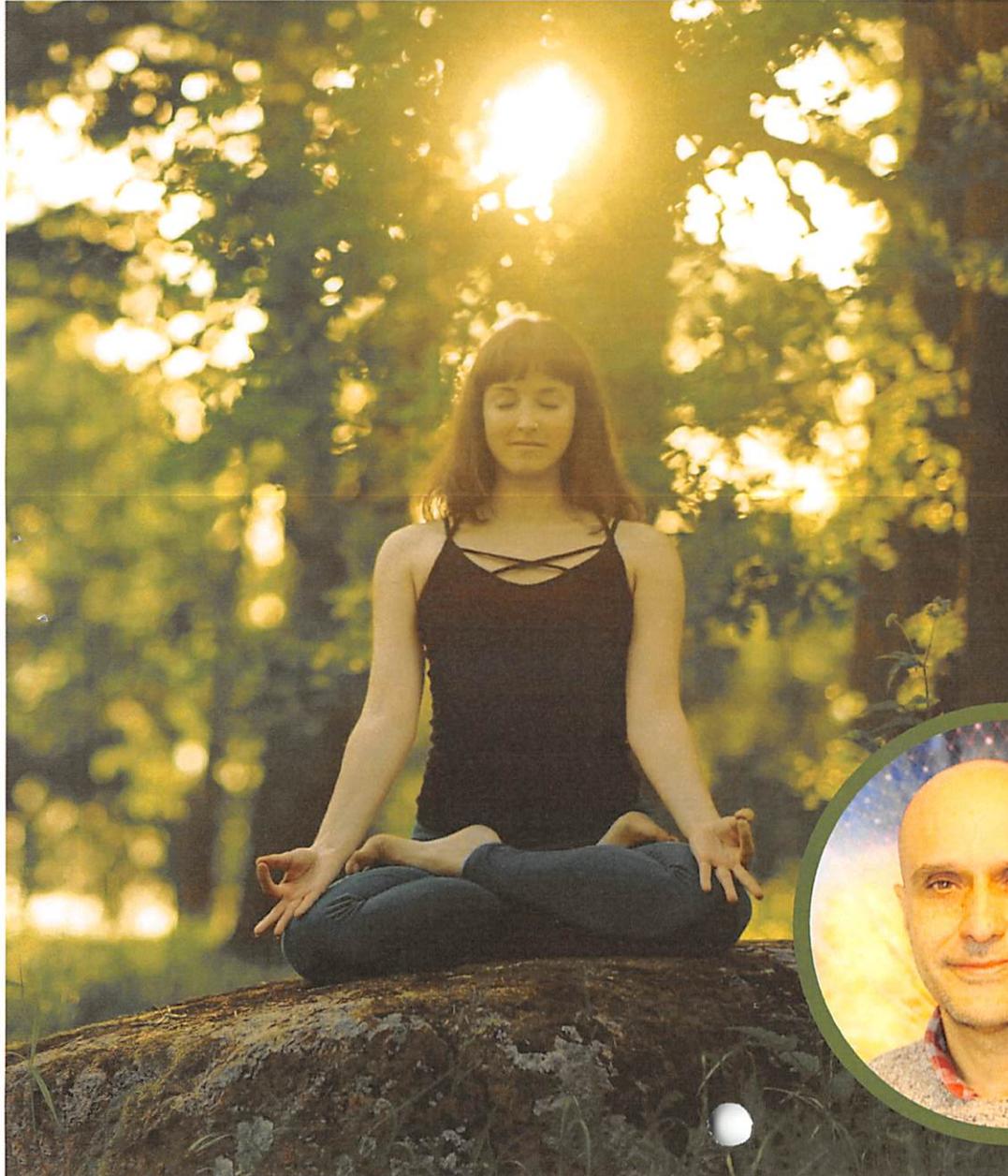
QUE ES EL CHI KUNG

El Chi Kung es un conjunto de prácticas que combinan suaves movimientos del cuerpo, concentración mental y respiración, y están dirigidas a mejorar la salud, la estructura corporal, la coordinación y el equilibrio, y a aumentar la vitalidad y la atención.

Es sencillo, fácil de aprender y accesible para todos sea cual sea la edad y condición física de inicio. Además son prácticas de bajo impacto para las articulaciones.

Además se va a combinar con diferentes prácticas de meditación y relajación.

DURACIÓN Y CONTENIDO DE LA CLASE:



Dos clases semanales en sala de hora y media de duración (total 3 horas semanales) en horario de mañana del 1 de octubre 2024 al 31 de mayo 2025.

Cada sesión consta de:

- Una parte de preparación del cuerpo, con ejercicios de automasaje, movilidad articular, coordinación y equilibrio (20 minutos).
- Una parte de circulación energética (20 minutos).
- Una parte de prácticas de un estilo de Chi kung específico (20 minutos).
- Una parte final de meditación y relajación.

Beneficios de las clases:

Revitalización, fortalecimiento del cuerpo, relajación, serenidad, equilibrio, mejora en la salud, retraso del envejecimiento, aumento de la flexibilidad, claridad mental, mejora de la atención y de la concentración.



Pedro Fernández García.

Profesor de Chi Kung certificado en el Instituto Internacional de Qi Gong con experiencia de más de 15 años impartiendo clases regulares, talleres y cursos de distintos estilos de Chi Kung y de monográficos dirigidos a mejorar la salud de las personas.