

## TALLER: TAIJI QIGING I MEDITACIÓ

**Nom del/a tallerista:** Angel Rubí

**Currículum del/a tallerista:** Àngel Rubí Bonilla. Membre fundador de l'Associació'Asia Salut. Instructor de Qigong. Format amb la Mestre Ke Wen en la seva escola Les Temps du Corps de París. Quart Duan per la Chinese International Health Qigong Association. Medallista Internacional de Competició de Health Qigong per la CHQA. Cinturó Negre 1er Dan de Taichi Chuan per la Federació de Karate. Terapeuta de Shiatsu Zen. Diplomata Universitari en Treball Social. Postgraduat en Mediació i Resolució de Conflictes. Màster en Programació Neurolingüística. Inscrit al Registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya (ROPEC)

**Explicació del taller / Metodologia d'aprenentatge:** En aquest taller aprendrem moviments bàsics de Tai Txi Qigong (Txi-Kung), una eina saludable d'origen xinès que té en compte aspectes relacionats amb la medicina tradicional xinesa, harmonitza el cos i la ment tenint present l'ambient i la natura. A nivell físic ens ajuden a treballar i la postura, les articulacions, la columna i l'equilibri. Tonificant músculs, tendons i lligaments.

El Taiji Qigong ens ajuda a la concentració, la coordinació i l'equilibri. Els seus moviments ajuden a treballar la memòria i reduir l'estrès, millorant el nostre estat d'ànim.

També introduïm l'espai de la meditació per estar en calma i quietud deixant reposar els pensaments centrant l'atenció en la respiració.

**Objectiu:**

- L'objectiu del Taller de Taiji Qigong és augmentar i mantenir la nostra energia vital per tal d'obtenir un millor benestar físic, mental i emocional.
- Prevenció i Reducció l'estrès.
- Millorar la mobilitat i la coordinació del cos a través dels exercicis.
- Millorar l'atenció i la concentració

- 
- **La inscripció** es farà efectiva un cop hagueu abonat l'import corresponent. El pagament es pot fer en efectiu o amb targeta.
  - El Centre es reserva el dret de **suspènre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplementes de material.

- Proporcionar el coneixement d'aquesta tècnica per tal que les persones puguin incorporar-la com a hàbit saludable i practicar-la asiduament.

#### Contingut

- Formes bàsiques de Tai-Txi Qigong: Les 8 Joies Baduanjin i 10 moviments bàsics de Tai-txi Yang.
- Referència a conceptes de la Medicina Tradicional Xinesa.
- L'alineació postural i els principis bàsics de Tai-Txi Qigong
- Tècniques de relaxació i calma mental
- Automassatge
- Meditació.

**Persones a les què va dirigit:** Dirigit a tots els públics.

#### Requisits:

**Què cal portar:** Cal portar roba còmoda i ampla i calçat flexible. Per raons de seguretat, no és aconsellable anar descalç ni amb mitjons, donat que el terra rellisca i quan fa bon temps es realitza la pràctica a la terrassa. Es prega portar el mòbil desconnectat per no interrompre el bon desenvolupament de la classe.

#### Altres anotacions:

- 
- **La inscripció** es farà efectiva un cop hagueu abonat l'import corresponent. El pagament es pot fer en efectiu o amb targeta.
  - El Centre es reserva el dret de **suspènre els tallers** que no tinguin un nombre mínim de persones inscrites o per qualsevol altre motiu que afecti el bon funcionament de l'activitat. En aquest cas, es retornarà l'import abonat i els suplements de material.