

ESCOLA DE TXI-KUNG

(Chi Kung / Qi Gong)



PLA D'ESTUDI

❖ ESTRUCTURA:

➤ Curs d'Iniciació

- Principis Energètics del Txi-kung
- “Calistenia”: Preparant el cos per a la pràctica del Txi-Kung
- Donant el primers passos: Posicions i desplaçaments bàsics
- La respiració terapèutica
- Obrin la porta a l'autoconeixement: L'energia vital i el control de les emocions
- L'energia original: Estudi de l'Esquema Lan Cha I
- Introducció a la pràctica meditativa

Nota: Aquest mòdul formatiu consolida les bases per a l'estudi i aprenentatge dels nivells superiors de la disciplina.

➤ 1r. Grau

- Estudi del Txi-kung dels 5 elements – Nivell I (cos i energia)
- Les Estratègies del Txi-kung del Tai-txi – Nivell I (principis yin)
- Meditació del Taichi

➤ **2n. Grau**

- Estudi del Txi-kung dels 5 elements – Nivell II (sons terapèutics)
- Les Estratègies del Txi-kung del Tai-txi – Nivell II (principis yang)
- Meditació Tao

➤ **3r. Grau**

- Estudi del Txi-kung dels 5 elements – Nivell III (esperit)
- Les Estratègies del Txi-kung del Tai-txi – Nivell III (esperit)
- Meditació – Nivell III

❖ **4t. Grau**

- Instructor de Txi-kung: La pedagogia de l'ensenyament

ESCOLA DE TXI-KUNG

(Chi Kung / Qi Gong)



Organitza:



Amb el suport de:



Homologa:

