

# QiGong (Chikung) - Sesión gratuita

## Ficha breve

- **Programa formativo:** Cursos de iniciación
- **Área de conocimiento:** Qigong
- **Metodología:** Presencial
- **PVP:** 0.00€



## Presentación del curso

### Descripción:

El QiGong para la salud es una rama fundamental de la Medicina tradicional china. Sus ejercicios se basan en las “Tres regulaciones”:

- Cuerpo
- Respiración
- Mente.

Se trata de Tablas de ejercicios que se acompañan con una pauta musical que ayuda a mantener un ritmo de respiración adecuado y que enlaza los movimientos para mantener la atención continua. Una meditación dinámica, en movimiento.

Te invitamos a probar una clase de la disciplina CHIKUNG totalmente gratuita para que conozcas sus efectos.

**Duración:** 1 hora

**Dirigido a:** todos los interesados

**Fecha y hora:** 17 de octubre a las 17:30 horas

**Inscripciones al siguiente email:** [madrid@esmtc.es](mailto:madrid@esmtc.es)

**Profesora:** Silvia Bedoya Borrego



- Licenciada en Ciencias Biológicas por la Universidad Complutense de Madrid.
- Técnico Superior en Medicina tradicional China por la FEMTC y la Universidad Europea del Atlántico.
- Instructora de primer nivel de la Asociación Española de Qigong de Salud (AEQS), organismo dependiente de la Asociación China de Qigong de Salud (CHQA).
- Monitora certificada por la AEQS de Ba Duan Jin, Wu Qin Xi, Liu Zi Jue, Yi Jin Jing, Mawangdui y Taiji Yangsheng Zhang.
- Experta Universitaria en Nutrición, dietética y elaboración de dietas.
- Máster en Acupuntura Bioenergética por CEMETC y la FEMTCI

## Metodo de pago