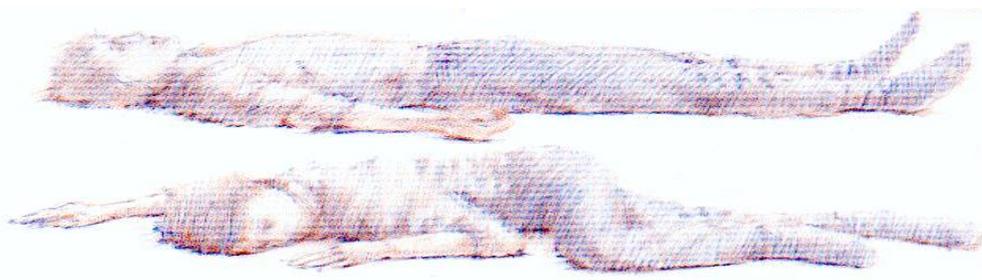


# EUTONIA y CHI-KUNG

## 12 de NOVIEMBRE 2016

IMPARTIDO POR: LUIS DEL BLANCO DÍEZ, Psicopedagogo, Psicoterapeuta. Experto en Eutonía y CONCHA GIMENEZ BELMONTE, Psicóloga clínica, Psicoterapeuta, Sexóloga y Técnica Superior en Medicina Tradicional China.



### **Lugar de Realización:**

CENTRO NUMEN. Plaza Poeta Vicente Gaos, 4, bajo C  
46021-VALENCIA

Horario: De 09:30 a 14 horas. Y de 16:00 a 21 horas

### **Inscripciones:**

**Lola Raro:** Teléfono 676177847, email: [rarodurba@ono.com](mailto:rarodurba@ono.com)

(Enviar un correo o llamar indicando nombre apellidos y nº de teléfono)

**Coste de curso: 70€.**

Traer ropa cómoda, calcetines, manta pequeña,

---

### 1.- ¿QUÉ ES LA EUTONÍA?

La Eutonía requiere de darse tiempo para escucharse y descubrirse. Escuchar lo que está presente en nuestro cuerpo, lugar de nuestra vida. La palabra Eutonía refleja la idea de una tonicidad muscular armónicamente equilibrada y en constante adaptación, en justa relación con la situación o la acción que se vive. El trabajo concreto desarrolla la consciencia de la piel, los estiramientos que logran la unidad del cuerpo, el descubrimiento de la estructura ósea y su utilización consciente, la vivencia del espacio interior y el contacto con el mundo exterior.

### **BENEFICIOS:**

La Eutonía enseña modos de percibir, modificar y eliminar dolores en distintas partes del cuerpo debidos a exceso de tensión, provocada por fenómenos puramente físicos (de la postura fundamentalmente) y/o de carácter psíquico (tensión emocional, crisis de ansiedad...).

## QUÉ TRABAJAREMOS EN ESTA SESIÓN?

La piel por segmentos corporales y en su totalidad. Practicaremos el principio del tacto consciente. Ello supone acoger las sensaciones de la piel y del espacio interior de nuestro cuerpo. Este trabajo favorece mucho la relajación y la calma y el abordaje suave de las tensiones y/o dolores que nos encontramos en el proceso.



## 2.- ¿QUÉ ES CHI-KUNG, QI GONG?

Es una técnica terapéutica de la Medicina Tradicional China, disciplina milenaria, que se utiliza para mejorar y prevenir la salud tanto física como mental. QI: Energía, fuerza vital. GONG: trabajo. Luego significaría trabajar con nuestro Qi.

### BENEFICIOS:

Relaja y fortalece músculos y articulaciones. Aumenta agilidad y flexibilidad. Cambios en sistema cardiovascular, aparato digestivo, circulación de la sangre y sistema endocrino. Ayuda a mejorar la sexualidad. Mejora la concentración y agilidad mental. Controlar el estrés. Equilibra niveles energéticos de nuestro cuerpo. Muy bueno para el sistema inmunológico. En general, da vitalidad, incrementa la energía vital. Calma, tranquilidad y bienestar. Paz Interior.

## ¿QUÉ TRABAJAREMOS EN ESTA SESIÓN?

Practicaremos el Chi Kung llamado TONG TIAN GONG “El camino de la Paz del Cielo”, con movimientos lentos y suaves, respiración natural llegaremos a relajar nuestro cuerpo y serenar nuestra mente. Desbloqueando nuestro Qi y ayudando a circular por los meridianos.

Y la ORBITA MICROCÓSMICA, sería un chikung más interno y el método para circular el Qi sería con la meditación.

## 3.- HORARIO

09:30 – 11:30	Chi-Kung
11:30 - 11:45	Descanso
11:45 – 14:00	Eutonía
14:00 – 16:00	Comida
16:00– 19:15	Eutonía
19:15– 19:30	Descanso
19:30- 21:00	Eutonía

