

Qi-Gong de la Mujer

Etxalar 23.-25. Septiembre 2011 con **Raymonde Mayer**



Taller teórico y sobre todo práctico de fin de semana en la montaña Navarra.

Siendo la práctica sencilla y profunda, apta para cualquier mujer y cualquier edad y pudiéndola practicar en la intimidad de nuestro hogar, nosotras solas.

Inicio: Viernes 23.09. a las 20.00 h hasta Domingo 25.09. 17.00 h aprox.

Aportación: 150,-€ Todo incluido: alojamiento , estancia , comidas y curso

Lugar: Asociación "SUAKIN", Caserío Mokorreko Borda, Etxalar – Navarra

info/inscripción: mail arrotzbide@hotmail.es, Tel.: 618303582, 609115956



El *Qi-Gong de la Mujer* fué creado por una mujer y para las mujeres. Ellas tienen una fisiología particular, referente al funcionamiento hormonal, la disposición de los órganos en la pelvis.

El desarrollo de los ciclos periodicos y las grandes etapas ligadas a la fecundidad y menopausia.

En este trabajo, la mujer toma conciencia de su cuerpo y aprende a conocerlo de manera global, armonizarlo según los principios de la Medicina Tradicional China, del Yin y Yang de los órganos.

Es un sistema preventivo en primer lugar, que puede ser curativo en segundo lugar.

Imparte: Raymonde Mayer:

Professora de Qi Gong y Tai Chi, graduada en Francia y China. Sus enseñanzas combinan varios métodos de Qi Gong como El Dao Yin Yang, Sheng Gong, Nei gong Yang, escuelas Taoistas Chung Hui Gong y Mei E, estilos Chen de Taijiquan.

Mas información en :<http://www.taichichuan.com.es/articulos/todos-los-articulos-lista/67-cultivando-el-yin>

Más acerca del Qi-Gong de la Mujer :

Representa una inmersión en el mundo Femenino, constituyendo una práctica orientada a obtener buena salud, bienestar y longevidad, siguiendo las características fisiológicas y energéticas de la mujer, para acompañar su desarrollo físico, energético y espiritual, en todas las edades y equilibrar los desarrollos propios de su naturaleza.

A nivel fisiológico nos ayuda a regular todos nuestros sistemas corporales, incidiendo especialmente en el sistema endocrino, nervioso y reproductivo.

El Qi-Gong de la mujer nos ayuda a limpiar y estimular el útero, desbloquear la energía de todo el cuerpo, nutrir el "qi" y la sangre, y eliminar las toxinas de la sangre y su estasis.

Con su trabajo sobre la columna vertebral, ayuda a flexibilizarla y mantenerla en buen estado de salud, facilita el riego cerebral y refuerza el "jing" o energía vital y primordial, produciendo un efecto muy positivo sobre el sistema respiratorio y cardiovascular.

Facilita, a su vez, la calma emocional, encontrando un punto tranquilo desde donde gestionar lo que nos ocurre. Los ejercicios ayudan a drenar las emociones negativas y dejar brotar un espíritu positivo y feliz. La nutrición y armonía de los órganos internos hace aumentar nuestro nivel de energía y vitalidad nutriendo a su vez nuestra sangre, con la que estamos muy ligadas.

Si existe alguna enfermedad ayuda a drenarla, favoreciendo un estado emocional tranquilo y sereno que facilita la sanación.

A nivel Espiritual: Supone un trabajo de consciencia, contacto con el Ser y alquimia interna, desarrollando el centro de generación de la sangre y la energía, fortaleciendo y abriendo nuestro campo energético y aumentando nuestra sensibilidad y capacidad de amor y fusión.

El lema de la práctica femenina es: redondez, flexibilidad y belleza invitando esta, especialmente, al recogimiento.

En resumen, nos ayuda a:

- Estar en forma teniendo en cuenta los distintos ciclos en la vida de la mujer (estado de bien-estar).
- Prevenir los desgastes que vienen con la edad (pérdida de memoria, osteoporosis, trastornos cardiovasculares, insomnio, migrañas, estados emocionales alterados.....).
- Aumenta la concentración, la coordinación, el aliento, la elegancia, la autoestima.
- Para la AUTODEFENSA: seguridad, agilidad, velocidad, fuerza, atención.
- Como herramienta complementaria para formadoras, educadoras, animadoras, profesoras y para aquellas mujeres que se dediquen a actividades dirigidas al campo de la salud, del desarrollo y de la protección de la mujer.

Conocer es probar.