MAYA
CENTRO DE ESTUDIOS

40 aniversario

PROGRAMA CURSO PROFESORADO TAICHI

C/ Dr. Vila Barberá, 6 bajo · 963 803 693
info@centro-maya.com · www.centro-maya.com

MAYA
CENTRO DE ESTUDIOS

PROGRAMA
FORMACIÓN PROFESORES DE TAICHI – QI GONG

OBJETIVOS

Preparar a un grupo de profesores, capacitados técnica, vivencial y pedagógicamente para impartir Tai chi Chi kung. Conocer los beneficios de este arte milenario y trasmitirlo a grupos e individualmente según las particularidades de cada caso.

Durante el primer curso, los alumnos aprenderán y disfrutarán de estos beneficios, experimentarán cambios estructurales y personales.

En el segundo curso, podrán realizar prácticas docentes y reciclarse con el apoyo del curso.

MAYA
CENTRO DE ESTUDIOS

PROGRAMA

1. EJERCICIOS DE SENSIBILIZACIÓN ENERGETICA Y CORPORAL
   - Apertura articular
   - Calentamiento muscular
   - Ejercicios de enraizamiento
   - La estructura corporal en la bipedestación
   - Estiramiento de cadenas musculares en descarga
   - Juegos para el autoconocimiento.

2. RESPIRACIÓN
   - Autoexploración de la respiración
   - Cualidades de la respiración
   - Espacios de la respiración.
   - Fisiología de la respiración
   - Músculos de la respiración y movimientos de ésta.

3. LA FORMA DE TAI CHI
   - Tai chi chuan estilo Yang 88 movimientos
   - Tai chi chuan estilo Yang 24 movimientos
   - Tai chi chuan estilo Yang 10 movimientos
   - Tai chi abanico Yang 18 movimientos
   - Tai chi Jiang (espada) introducción

   En todas las formas se aplicarán los siguientes principios:
   - Ejercicios de movimientos básicos
   - Puntos de observación
   - Mantenimiento de las posturas
   - Trabajo de ritmo
   - Dirección de la energía
   - Comprensión de la aplicación marcial.

MAYA
CENTRO DE ESTUDIOS

CHI KUNG

1. TAO CURATIVO
   - Sonrisa interior
   - Sonidos curativos
   - La órbita microcósmica
   - La luz y los chackas
   - Respiración de huesos.

2. BADUAN JIN
   - Escuela Clásica
   - Escuela Tew Bunnang
   - Efectos sobre la salud.

3. WU DANG
   - Posiciones estáticas
   - Ejercicios en movimiento
   - Efectos sobre la salud.

4. MERIDIANOS
   - Estiramientos
   - Recorrido y conocimiento de estos
   - Automasaje
   - Los 5 animales Dr. Hua Tuo (Wu Qin Xi)

5. GRUYA VOLADORA
   - Encadenamiento de las 5 formas
   - Efectos sobre la salud.

6. 18 T£CNICAS
   - Grupos de ejercicios para disfunciones articulares.

7. CHI KUN PARA LA TERCERA EDAD
   - Chi kung trabajadores
   - Chi kung sentados

MAYA
CENTRO DE ESTUDIOS

EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

1. La visión de la Medicina Tradicional China.
2. Aspectos psíquicos
3. Chi kung de protección.

MEDICINA TRADICIONAL CHINA

1. Concepto de Yin-Yang , su aspecto práctico en las sesiones de Tai chi y Chi kung
2. Los 5 elem entos, trabajar con cad a elem ento, buscar la expresión energética con los animales
3. Los 3 tesoros

FILOSOFIA

1. El I Chin. Estudio de los trigramas y consulta de oráculo
2. Historia del Taoísmo

ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA HUMANA

MAYA
CENTRO DE ESTUDIOS

PROFESORADO

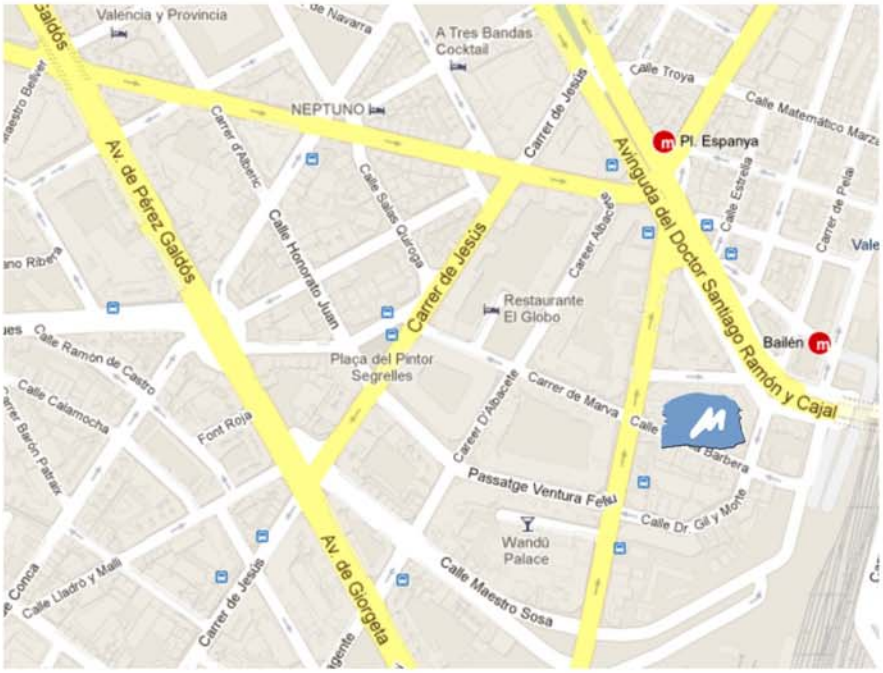
Magda Chiralt

- Maestra Nacional de la Federación Es pañola de Kun-fu,Wu-Shu,Taichi y Qi Gong.
- Formada con Pei Fang Wang, Tew Bunnang y Juan Li entre otros.
- Más de 20 años de experiencia docente, impartiendo clases en este centro, en aulas de la tercera edad, en la Universidad y otros centros.

Natalia Pérez

- Profesora Nacional de la Federación Española de Kun-fu,Wu-Shu,Taichi y Qi Gong.
- Formada con Magda C hiralt, Tew Bunna ng y otros profesores de prestigio internacional.
- Más de 10 años de experiencia docente, impartiendo clases en este centro, en aulas de la tercera edad, y otros centros públicos.
- La sencillez, la suav idad y el s entir de la energía son las principales herramientas de estas profesoras.

C/ Dr. Vila Barberá, 6 bajo · 963 803 693
info@centro-maya.com · www.centro-maya.com



N U E S T R O S C U R S O S y T A L L E R E S:

Acupuntura, Aromaterapia, Auriculoterapia, Ayurveda, Balneoterapia, Cosmética Natural (Elaboración de Champús, Desodorantes, Dentífricos, Jabones, Cremas y Tónicos Faciales), Dietética y Nutrición Integrativa, Faciopuntura, Fangoterapia, Feng Shui, Fitball (Pilates), Inteligencia Emocional, Kinesología, Linfodrenaje Manual, Masaje Facial Japonés, Masaje Metamórfico, Masaje Sensitivo Gestáltico, Medicina Ortomolecular, Profesorado de Tai Chi, Profesorado de Yoga, Orquídeas Amazónicas, Osteopraxia Dinámica, Quiromasaje, Quiroresonancia, Radiónica, Reflexología Podal, Reiki, Risoterapia, Shiatsu, Sotai, Técnicas Orientales de Terapia (Moxas, Ventosas, Gua Sha, Reflexología Abdominal), Técnica Sacro-Craneal, Terapia Floral, Terapia Regenerativa, Tui Na, Valoración Energética Oriental, Vendaje Neuromuscular, ...

Solicita el programa completo de nuestros cursos