

PROFESOR
PEDRO
FERNÁNDEZ GARCÍA

CLASES DE CHI KUNG

PROPUESTA DE
ACTIVIDAD DE
COLABORACIÓN
MUNICIPAL



el cultivo de la salud

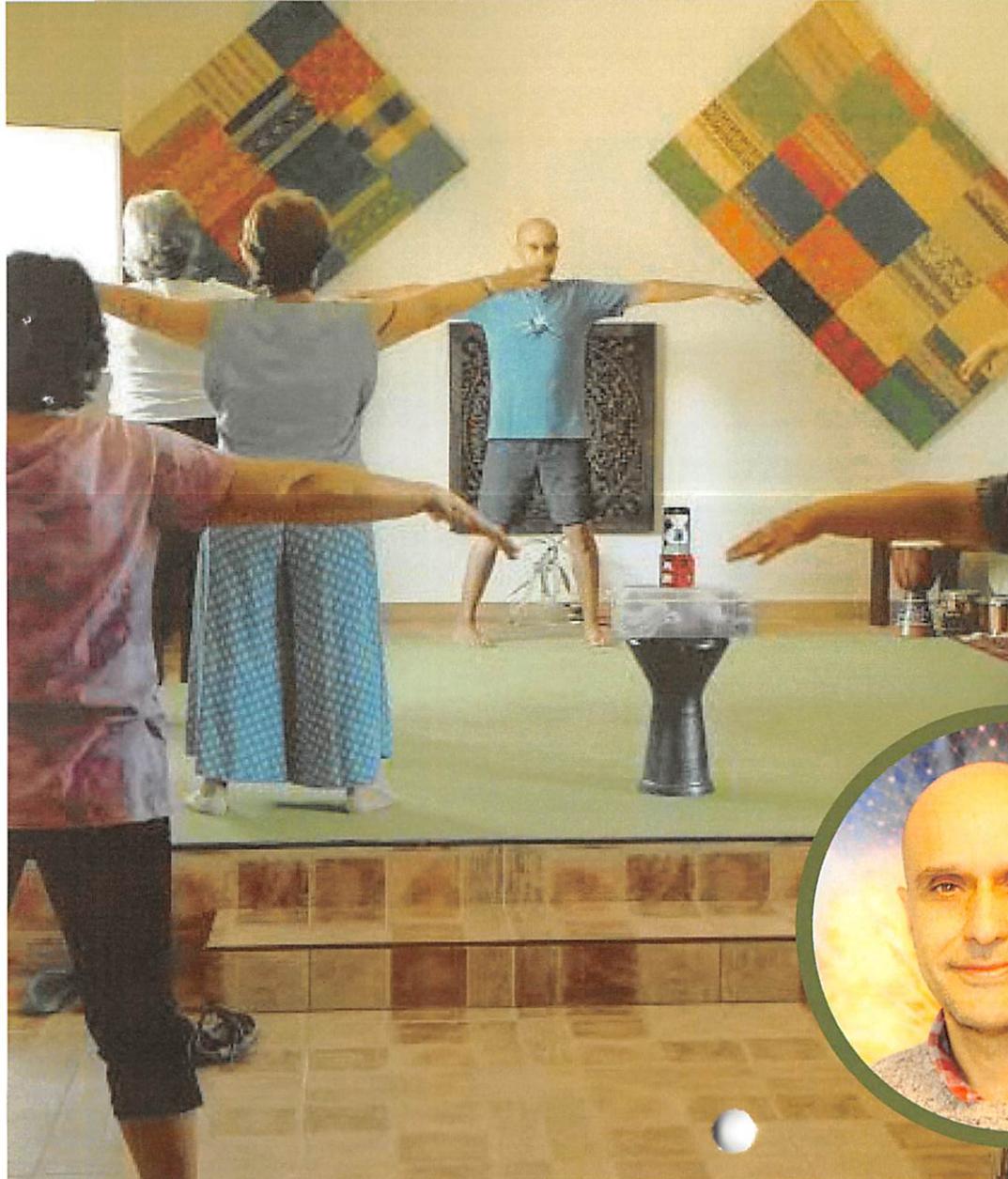
QUE ES EL CHI KUNG

El Chi Kung es un conjunto de prácticas que combinan suaves movimientos del cuerpo, concentración mental y respiración, y están dirigidas a mejorar la salud, la estructura corporal, la coordinación y el equilibrio, y a aumentar la vitalidad y la atención.

Es sencillo, fácil de aprender y accesible para todos sea cual sea la edad y condición física de inicio. Además son prácticas de bajo impacto para las articulaciones.

Para practicar Chi Kung sólo se requiere calzado y ropa cómoda.

DURACIÓN Y CONTENIDO DE LA CLASE:



Dos sesiones semanales en sala de una hora de duración cada una (total 2 horas semanales) en horario de tarde del 1 de octubre de 2024 al 31 de mayo de 2025.

Cada sesión de Chi Kung consta de:

- Una parte de preparación del cuerpo, con ejercicios de automasaje, movilidad articular, coordinación y equilibrio (20 minutos).
- Una parte de circulación energética (20 minutos).
- Una parte de prácticas de un estilo de Chi kung específico (20 minutos).

Beneficios de una clase de Chi Kung:

Revitalización, fortalecimiento del cuerpo, relajación, serenidad, equilibrio, mejora en la salud, retraso del envejecimiento y aumento de la flexibilidad.



Pedro Fernández García.

Profesor de Chi Kung certificado en el Instituto Internacional de Qi Gong con experiencia de más de 15 años impartiendo clases regulares, talleres y cursos de distintos estilos de Chi Kung y de monográficos dirigidos a mejorar la salud de la personas.