

PROFESOR
PEDRO
FERNÁNDEZ GARCÍA

CLASES DE CHI KUNG

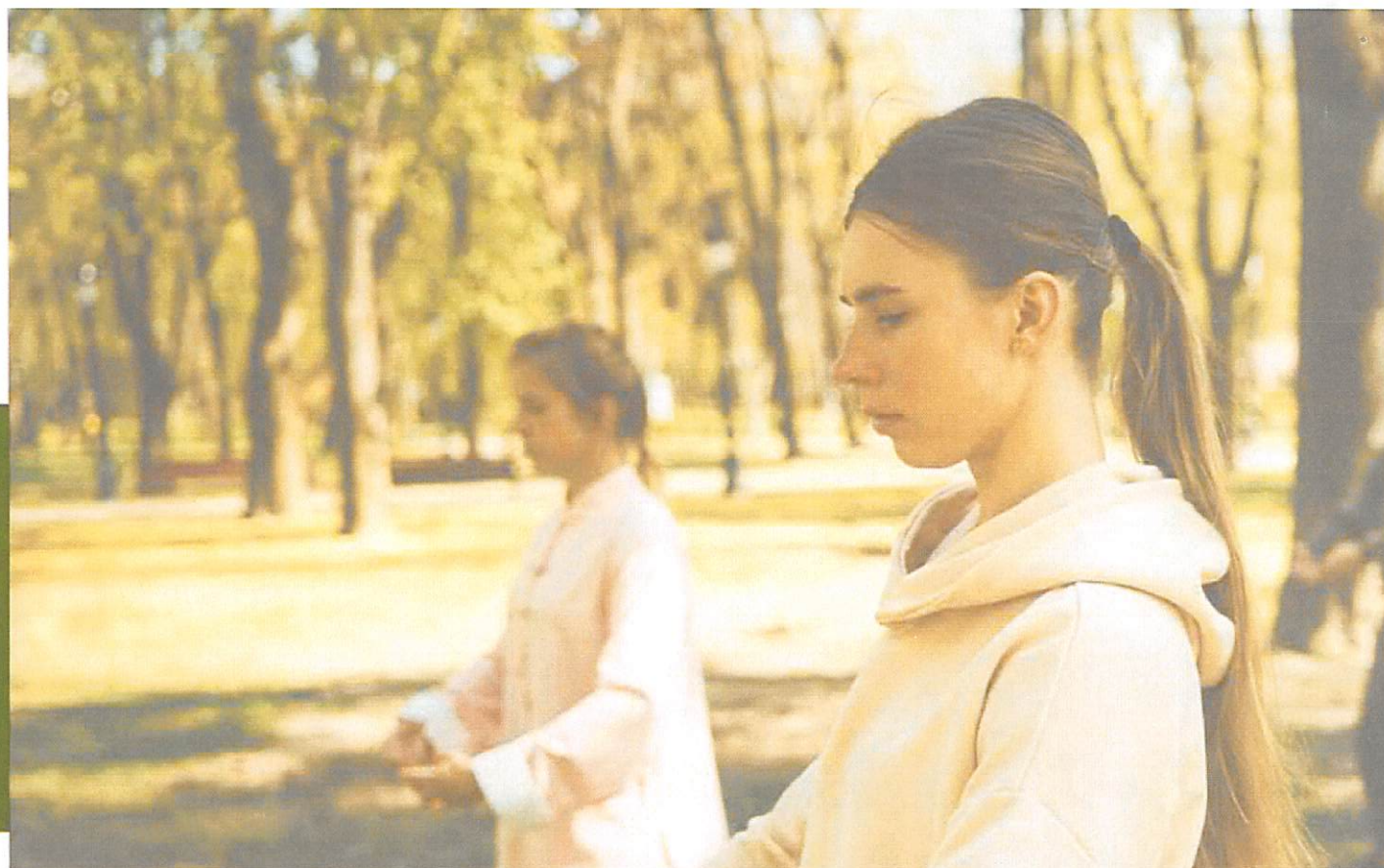
Diseñado para
mejorar el estado
físico y mental de los
participantes.

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:



Una sesión semanal de una hora de duración en sala en la mañanas o tarde de noviembre del 2026 a mayo 2027.

Cada sesión de Chi Kung consta de:

- Una parte de preparación del cuerpo, con ejercicios de automasaje, desbloqueo articular, coordinación y equilibrio.
- Una parte de prácticas de diferentes estilos de Chi kung.
- Una parte de prácticas de un estilo de Chi kung específico.

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.