

DURACIÓN

Recepción el Domingo 1 de Agosto a partir de las 18:00 horas con cena a las 21.30; hasta la comida del Viernes 6 de Agosto con la comida a las 14:00 horas.

PRECIOS

- Antes del 30 de Junio = 410 €; miembros Escuela Tantien = 370 €
- Después del 1 de Julio = 440 €; miembros Escuela Tantien = 410 €.
- Los precios incluyen: Pensión completa desde la cena del Domingo 1 hasta la comida del Viernes, 6 de Agosto y las clases.

RESERVAS

- 100 €, a descontar del total. El resto (310, 270 ó 340 €) se pagará en el albergue.
- Se respetará el orden de inscripción, siendo las plazas limitadas.
- Una vez realizada la reserva se enviará una hoja informativa con más datos de cómo ir, que llevar, etc.

ANOTACIONES:

- Se recomienda llevar tu propio abanico y palo. Si no tienes, hazlo saber y te lo dejamos. Hay abanicos a la venta.
- Si no tienes vehículo se puede buscar plazas en el de otras/os compañeros/as.

太極拳

LUGAR

La Fábrica de la Luz es un albergue ideal para la celebración de este tipo de seminarios, con salas interiores y superficies arboladas al exterior. Está situada fuera de la población, a 500 mts. de Lezuza y 50 de Albacete, en una gran extensión de terreno privado natural.

La comida es casera. Las habitaciones son amplias y de cuatro o seis camas con baño. Al exterior hay una poza con agua de manantial para bañarse, que riega y da frescor con sus acequias a este pequeño oasis de La Mancha.



Taichi en el jardín del albergue, Lezuza (Albacete)

INFORMACIÓN Y RESERVAS

Anabel y Félix: 963 23 72 41 – 618 21 17 10
info@escuelatantien.com
www.escuelatantien.com

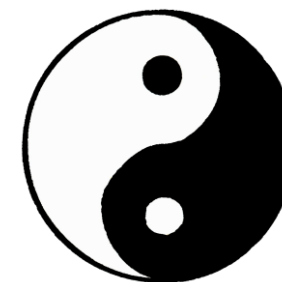


Retiro de Verano

“Una pausa para dar años a la vida y vida a los años”

Taichi chuan
Chikung

Taijiquan
Qigong



Del 1 al 6 de Agosto de 2010

Lezuza (Albacete)

Por:

Félix Castellanos

Este verano te ofrecemos un retiro interesante, donde podrás iniciarte o profundizar en la práctica del Taichi chuan (taiji quan) del estilo Chen Xinjia de Pekín. Por otra parte, la naturaleza, la cocina esmerada y el tiempo para escucharse y compartir pueden hacer que sea una experiencia inolvidable.

Todos los conocimientos teóricos y prácticos han sido enseñados de forma tradicional y directa por el maestro Wang Xiaojun a nuestra Escuela a través del profesor Félix Castellanos. A la vez el método de enseñanza es claro y concreto, llevando al alumno a una comprensión del Taichi y no solo a la pura imitación. Para nosotros lo más interesante es transmitir esta joya en el estado más puro, sin secretos.

El Taichi chuan forma parte de las artes marciales internas chinas y su transmisión debe ser respetuosa y sincera. Si es así, este arte se convierte en una vía de salud, vitalidad crecimiento de la consciencia y desarrollo espiritual. El Taichi regula el Yin y el Yang; cuerpo-mente; inhalar-exhalar; arriba-abajo, derecha-izquierda; delante-detrás; tono-relajación; rápido-lento; ... Es decir, meditación y armonía en movimiento.



Félix Castellanos en Wudang Shan, China

PROGRAMA

- Taiji quan estilo Chen de 4 y de 36 para principiantes, y aplicaciones.
- Taiji quan estilo Chen, Yilu (tradicional) de 83 para avanzados.
- Taiji Shan (abanico) estilo Chen de 48. Técnicas de abanico.
- Taiji gun (palo) estilo Chen de 23. Técnicas de palo largo solo y con compañero.
- Los 6 principios (Liu gen gong) de nuestra escuela, estilo Chen: Brazos (Chansigong o espirales y Zhedie o repliegues); pasos; tronco y cabeza; patadas; mirada; y giro del Dantian (Tantien) y respiración.
- Tuishou. Las 8 técnicas (Bafa). Peng, Lu, Ji, An, Lie, Kao, Cai y Zhou.
- Qigong (Chikung), "Centenares de días de recolección" (Bai ri zhu ji gong) y "Golpeteos de puntos energéticos" (Pai da gong).

HORARIO

- 8:00 a 8:45 Qigong y Chansi gong.
- 8:45 Desayuno.
- 10:00 a 13:00 Práctica
- 14:00 Comida y descanso.
- 17:00 a 20:15 Práctica
- 21.30 Cena.

El jueves por la tarde la clase acabará a las 19.00.



Félix Castellanos es alumno directo de Wang Xiaojun (Profesor Universidad de Educación Física de Pekín y director del departamento de Wushu) y organizador de sus cursos en España. Titulado en la Universidad de Educación Física de Pekín en Taiji quan y Taiji jien (espada) estilo Chen. Instructor por el Instituto Chino de Wushu y Medicina Tradicional China. Entrenador Deportivo por el Consell Valencia de l'Esport. Instructor de Taichi por la Federación de Judo y Deportes Asociados. Profesor por el Instituto Internacional de Qigong (Yves Requena). Titulado por El Tao de la Armonía – Qigong y Técnicas Psicocorporales (Alain Baudet) y organizador de sus cursos en Valencia. Instructor de Taiji quan y Qigong en la Universidad de Valencia y en el Instituto Confucio. Presidente de la Asociación de Taichi y Chikung de Valencia. Director de la Escuela Tantien, donde imparte la Formación de Profesores de Qigong y Taiji quan. Comenzó su la práctica de Qigong y Taiji quan estilo Yang en 1987. 16 años como profesor. Organizador de viajes de estudio a China. 5ª generación del estilo Chen Xinjia de Pekín (Tian Xiuchen).

La Escuela Tantien sigue el programa del Instituto Chino de Medicina Tradicional y Wushu (artes marciales, taichi y chikung) cuyo presidente es nuestro maestro Wang Xiaojun y de la Universidad de Deportes de Pekín, Colegio de Wushu, dirigido también por el profesor Wang. La tradición, el arte y la ciencia son la base fundamental de nuestro sistema.

