

"CENTRO COLIBRÍ"

"Centro Colibrí" es un espacio creado desde una perspectiva sistémica para la atención, orientación, formación y mediación a familias, profesionales de la Educación y de la Salud, agentes sociales,... y a toda persona interesada en su Desarrollo Integral y Personal.

"Centro Colibrí" abre una ventana al exterior a través de nuestra **Web**:

www.centrocolibri.es

En ella exponemos y ampliamos puntualmente la información sobre nuestras actividades y compartimos información y materiales para el Desarrollo Integral y Personal de un modo virtual.

ECOTIENDA COLIBRÍ

Nuestra ecotienda está especializada en **Productos Ecológicos** de alimentación, salud, higiene personal y limpieza. También disponemos de una amplia gama de artículos artesanales y librería especializada en Psicología, Terapia y Crecimiento Personal.



ECOTIENDA COLIBRÍ ON-LINE

www.centrocolibri.es/tienda

tienda@centrocolibri.es

LUGAR:



PLAZA MAESTRO
ODÓN ALONSO, 1, BAJO - LEÓN



INFORMACIÓN Y RESERVA:

www.centrocolibri.es

987244692 - 677790062 - 676450208

colibri@centrocolibri.es
tienda@centrocolibri.es

FECHAS:

El programa se completa con
64 horas presenciales repartidas en
un **sábado al mes**, en total 9

HORARIO:

SÁBADOS

MAÑANAS: **DE 10:00 H A 14:00 H.**

TARDES: **16:00 H. A 20:00 H.**

INVERSIÓN:

MATRÍCULA: **20 €**
CADA MÓDULO: **90 €.**

FORMACIÓN EN TAI CHI - QIGONG



IMPARTE EL MAESTRO
IGNACIO MORIYÓN

PROGRAMA DE FORMACIÓN EN TAI CHI – QIGONG.

Dirigido: a todas aquellas personas que deseen mejorar sus capacidades físicas y emocionales a través de un trabajo corporal. . A las personas que necesiten una terapia corporal y de mantenimiento. Especialmente también a profesionales del deporte (maestros-profesores- entrenadores) y aquellos que deseen mejorar el rendimiento en otras artes corporales como danza, artes marciales. etc. También a todas personas en general, pues el sistema de trabajo no tiene límites por edad o condición física.

OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN.

- ❑ Mejorar la condición física y la relación con nuestro cuerpo.
- ❑ Capacitar al estudiante para que asimile y pueda transmitir los conocimientos prácticos y teóricos en que se basa el Tai Chi y Qigong.
- ❑ Mejorar el alineamiento corporal, la coordinación, equilibrio, la elasticidad, y la estética del propio cuerpo.
- ❑ Comprender y mejorar la calidad de la respiración y su relación emocional.
- ❑ Mejorar la expresión artística del cuerpo.

CONTENIDOS:

- ❑ Tai Chi:
- ❑ La forma, sistema abreviada de 13 pasos.
- ❑ El tui shou: Juegos del tai chi que facilitan la comprensión del tai chi como una filosofía relacional y práctica en un sistema de defensa.

- ❑ Principios de bioenergética china y su aplicación al campo de la salud, del crecimiento personal y el arte marcial.Qigong:
- ❑ Los 5 animales alineamiento y coordinación vertebral.
- ❑ Tao-in (series de estiramiento de tendones).
- ❑ Qigong para tai chi. Calistenia para mejorar la habilidad y agilidad de los movimientos.
- ❑ Qigong y meditación: el desarrollo perceptivo, como instrumento de crecimiento personal.

TÍTULO Y CERTIFICACIÓN:

Se expedirá el título de “**Monitor en Tai Chi-Qigong**” de capacitación profesional, completando las 64 horas presenciales y la superación de un prueba final practica y teórica, avalado por la **Escuela 3Armonias** (San Yi) con más de 20 años de experiencia en la formación de profesores.

FECHAS:

- ❑ **Módulo 1** – 28 de noviembre.
- ❑ **Módulo 2** - 29 de noviembre.
- ❑ **Módulo 3** - 19 de diciembre.
- ❑ **Módulo 4** - 23 de enero.
- ❑ **Módulo 5** – 27 de febrero.
- ❑ **Módulo 6** – 13 de marzo.
- ❑ **Módulo 7** – 10 de abril.
- ❑ **Módulo 8** – 22 de mayo
- ❑ **Módulo 9** – 22 de junio

FORMACIÓN IMPARTIDA POR:



EL MAESTRO IGNACIO MORIÑÓN.

Se inició en el año 85. En el 87 comenzó a estudiar intensivamente con el maestro Tung Kuan Yen (Taiwan) la forma Yang de Cheng Man Ching, el Qigong “Tao Yin” y “ Tui-Shou” . Durante los 7 años posteriores continuó estudiando este sistema, organizándole distintos encuentros en la región.

En el 95 contactó con la escuela occidental de Chen Man Ching y durante los 10 años siguientes siguió un estudio por distintos profesores que le llevan a tener una visión completa de este estilo

En el año 91 inauguró en Oviedo el primer centro de la región dedicado al Tai Chi Chuan y Qigong. En el 96 viajó a China y durante meses se entrenó en Tui Shou bajo la dirección del maestro Ly Lyyung (Pekín).Es nombrado representante de su estilo. Ly Lyyung es discípulo de Cheng Fa Ke. En el 97 comenzó a estudiar Qigong con el maestro Zhixing Wang (estudio que aún continua) y es, a través de su método Hua Gong, como experimenta una transformación en su evolución personal, abriéndose hacia nuevas metas y pedagogías. Paralelamente también se formó en Medicina China, diversos estilos de masaje: Tui na, sensitivo, integración funcional, sanación con las manos, y buscando una visión occidental del cuerpo- mente, también estudió Bioenergética, Feldenkrais y Constelaciones Familiares.