"Serie de 9 ejercicios sencillos destinados a eliminar el exceso de grasas y el CHI (energía) nocivo, recuperando el buen funcionamiento del metabolismo (**Proximo sabado, 13 de junio, en el Gimnasio de Montiel**)

PARA ADELGAZAR

El Chi-Kung, cuya práctica se remonta a unos 5000 años, constituye una de las partes más importantes de la medicina tradicional china, al mismo nivel que la acupuntura, la itoterapia, la dietética y los masajes.

Está formada por los ideogramas Chi, que significa energía y Kung que significa el método, el trabajo.

El chi-Kung es, por tanto, el método que permite conservar la salud y alcanzar la ongevidad trabajando sobre la energía, captándola del universo y seguidamente aciéndola circular por el cuerpo a través de los meridianos de acupuntura para quilibrar el Chi en Yin y Yang y así, evitar su estancamiento o su exceso gracias a la tilización conjunta de :

-La respiración controlada.
-Los movimientos de gimnasia lentos.
-La concentración de la mente en una parte del cuerpo o en el trayecto recorrido por un meridiano.

Su particularidad reside en el trabajo, no solo del cuerpo, es decir, los músculos o los huesos como en la gimnasia occidental, sino también en la mente y en la energía vital.

El taller que proponemos tiene como objetivo hacer llegar a las personas con problemas de sobrepeso la posibilidad de tratar su problema con una antigua serie de ejercicios de Chi- Kung que consta de nueve movimientos.

Es un método para eliminar el exceso de grasas y el Chi nocivo y recuperar el buen funcionamiento del metabolismo. Con la práctica continuada se normaliza el equilibrio del cuerpo, se puede conseguir el peso ideal y además disfrutar de salud física y mental.

Impartido por **Mª JOSÉ RODRIGUEZ-BRSUCO DELGADO**
Profesora de TAI-CHÍ
Entrenadora Nacional de CHI-KUNG
4o Dan Nacional y 2o Internacional de TAI-CHÍ