

# Clases de Chi Kung Terapéutico - Salud y longevidad



El agitado ritmo de vida actual induce a la ansiedad y al estrés obstruyendo poco a poco los canales energéticos de tu cuerpo. Cuando la energía queda bloqueada, los órganos se resienten y enferman.

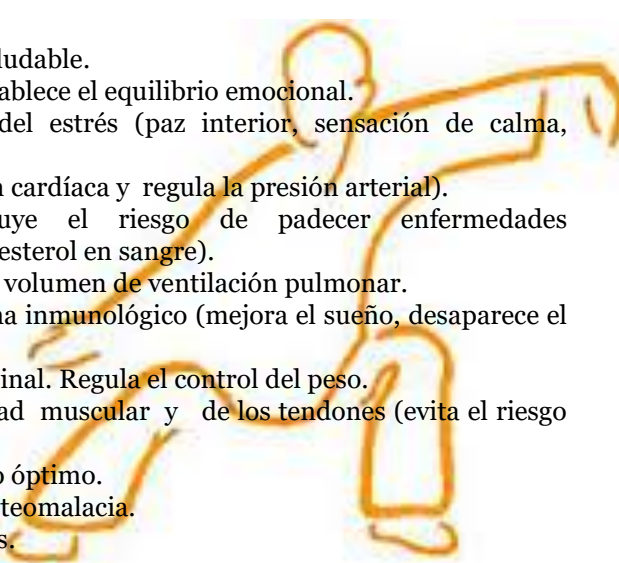
Uno de los principios fundamentales de la **Medicina Tradicional China** es que cada persona pueda hacerse cargo de su propia salud.

“El Chi Kung es una práctica terapéutica relacionada con la **Medicina Tradicional China**, de suaves y armónicos ejercicios corporales, que combinados con la respiración y atención plena, otorgan múltiples beneficios para disfrutar de una buena salud física, emocional, mental y espiritual. Mejora nuestra interacción con el entorno. Con las técnicas adecuadas podrás actuar de manera efectiva para restablecer la armonía, prevenir la enfermedad y recuperar la salud. Su práctica está indicada como método terapéutico.”

## Algunos beneficios de la práctica del Chi Kung

Numerosos estudios científicos publicados reconocen los beneficios de este método terapéutico para las estructuras y órganos del cuerpo, entre otros:

- Permite mantener un aspecto joven y saludable.
- Desarrolla una personalidad sólida y establece el equilibrio emocional.
- Promueve la relajación y el control del estrés (paz interior, sensación de calma, serenidad y claridad mental).
- Beneficios cardíacos (favorece la función cardíaca y regula la presión arterial).
- Beneficios cardiovasculares (disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, baja los niveles de colesterol en sangre).
- Mejora la respiración incrementando el volumen de ventilación pulmonar.
- Fortalece el sistema nervioso y el sistema inmunológico (mejora el sueño, desaparece el cansancio)
- Ayuda a regular la actividad gastrointestinal. Regula el control del peso.
- Mejora el tono, la resistencia y elasticidad muscular y de los tendones (evita el riesgo de contracturas).
- Mantiene las articulaciones en un estado óptimo.
- Disminuye el riesgo de osteoporosis y osteomalacia.
- Expande la conciencia a todos los niveles.



**Clases impartidas por: Guillermo Rabal** “Psicoterapeuta, Acupuntor, Experto en medicina tibetana, Monitor de Chi Kung y técnicas de Meditación, Homeopatía, Facilitador de mindfulness”.

**Sesiones:** Martes y Jueves a diferentes horarios.

**Lugar:** Zona San Julián - Sevilla

**Coste:** **30€ mes** un día a la semana y **35€ mes** dos días a la semana.

### Información e inscripciones:

Guillermo Rabal

E-Mail: [saludnatural@terapias.pro](mailto:saludnatural@terapias.pro)

Telf.: 607 785 576

Web: <http://www.terapias.pro>

[facebook.com/guillermo.rabal](https://www.facebook.com/guillermo.rabal)

Estar sanos es nuestro estado natural.

Conéctate al presente “aquí y ahora” y disfruta la experiencia de ¡Vivir Plenamente!

Solo tienes que tomar conciencia de tu respiración.