



# I CURSO TAIJI YANG

# TRADICIONAL

## 27,28 Y 29 DE OCTUBRE 2017

### *Justificación*

Dado el elevado número de practicantes de Taiji en León y el interés cada vez mayor, de esta disciplina, no solo en León sino también en las provincias contiguas, es esencial la formación y la transmisión de este arte de mano de los mejores maestros nacionales, para no desvirtuar los enormes beneficios físicos y mentales que se pueden conseguir a través de su práctica.

Por ello surge este curso que organiza la profesora Eva M<sup>a</sup> de Paz a través del Gimnasio Karate Club de León y que contará con la presencia y dirección técnica de uno de los mejores maestros no sólo nacionales, sino con reconocido prestigio también a nivel mundial: el **maestro José Gago Garrido**.

Los contenidos que se desarrollarán a lo largo del curso servirán como herramientas de práctica y perfeccionamiento a todos los practicantes, independientemente del nivel de taiji que tengan.

### *Lugar y temporalización*

Presentación del curso: Sala Paraninfo **Instituto Confucio de la Universidad de León.**

- viernes día 27 de octubre a las 20:00h.

Parte Teórico-práctica: **Gimnasio Karate Club (C/Juan de Badajoz, 12)**

- Sábado 28 de octubre de 10:00 a 13:30 y de 17:00 a 20:00h
- Domingo 29 de octubre de 10:00 a 13:00h.

Clausura: **Gimnasio Karate Club (C/Juan de Badajoz, 12)**

- Domingo 29 de octubre a las 13:00h.

# HORARIO



PROGRAMA I CURSO TAICHI YANG TRADICIONAL LEÓN					
Viernes		Sábado		Domingo	
Hora		Hora		Hora	
		10:00h - 13:30h	Clases teórico-prácticas Taichi Yang Tradicional	10:00h - 13:00h	Chikung (Qigong) Lohan y Familia Fu.
				13:00h - 13:30h	Clausura y entrega de diplomas
		14:00h	Almuerzo (Opcional) Restaurante La Fragua		
20:00h - 21:00h	Presentación del curso. <b>Entrada Libre.</b> Sala Paraninfo Instituto Confucio de la Universidad de León.	17:00h-20:00h	Clases teórico-prácticas Taichi Yang Tradicional		
21:30	Cena (libre)	21:30h	Cena (Opcional) Restaurante Montesol		

## Contenidos

El viernes comenzará el curso con una interesante charla sobre el origen del taichí y del estilo Yang de Taichi y sus diferencias con otras disciplinas. También se realizará una breve presentación de los contenidos que se van a tratar durante la práctica:

- Desplazamientos: los 3 ejes.
- La estructura: Las 3 esferas y los 3 ejes.
- Los 10 principios del Taiji.
- Calentamiento y fortalecimiento: las 5 perlas.
- Forma de 7 ejercicios del Taiji Yang.
- Principios de Lohan Chikukng.
- 13 posturas de Chikung.



# Inscripción

Todo aquel interesado en realizar el curso deberá rellenar el documento adjunto de inscripción. Las plazas serán limitadas, por lo que se tendrá en cuenta el orden de solicitud.

El plazo para apuntarse al curso termina el día 22 de octubre a las 23:59h.

Una vez cumplimentado el formulario deberá enviarse por mail, junto con el reguardo del pago o ingreso bancario, a la siguiente dirección: [taichileon2014@gmail.com](mailto:taichileon2014@gmail.com).  
**Hasta que no se realice el pago, no se considerará inscrito al solicitante.**

En el ingreso deberá figurar en el concepto:  
"CURSO TAICHI+nombre+apellidos".

El número de cuenta en el Banco Sabadell es:

**IBAN: ES03 0081 5721 9200 0111 3215**

Destinatario: **Kárate Club León (C/Juan de Badajoz, 12 – Bajo, León).**

## Precios

Existen 3 tarifas distintas, en función de la asistencia:

### Pagos antes del día 15 de octubre de 2017

Sólo sábado (mañana y tarde): **45,00€**

Sábado y domingo: **65,00€**

Sólo domingo (mañana): **25,00€**

### Pagos después del día 15 de octubre de 2017:

Sólo sábado (mañana y tarde): **55,00€**

Sábado y domingo: **75,00€**

Sólo domingo (mañana): **30,00€**

**Contacto: 619824399 (whatsapp)**

**taichileon2014@gmail.com**