

## Семинар по даосской алхимии и цигун 29-30 апреля в СПб

Санкт-Петербург, Россия

Приглашаем посетить семинар Центра "Дао Дэ" по цигун и Даосской алхимии в СПб!

Предлагаемая система традиционных даосских упражнений предназначена для восстановления здоровья, долголетия и обретения физической и духовной гармонии. Несмотря на давние корни (ряд упражнений известен с 16 века), система максимально приспособлена для нашей современной жизни.

Программа семинара:

- Метод открытия энергетических меридианов;
- Открытие «застав» (суставная гимнастика);
- Прохожд. каналов тела;
- Методы восстановления почек (почки – «корень жизни» в традиционной китайской медицине, хранилище изначальной энергии);
- Цичжигун - система работы с внутренней энергией человека и внешним полем Ци;
- Хоцзиньгун - динамические упражнения для интенсивного проведения энергии через тело;
- Базовое упражнение даосской алхимии цзюяншэньгун (чудесная работа девяти ян) для проработки системы восьми «чудесных» меридианов;
- Методы статической работы: стояние в «свае» для быстрого набора энергии и сидячие практики для успокоения сердца.
- Лекция. Теоретические основы и принципы цигун и традиционной китайской медицины. Китайский подход к здоровью;
- Ответы на вопросы.

Основные особенности системы упражнений:

Доступность

- Быстрота и легкость освоения. Не требуется специальных навыков и умений. Заниматься можно в любом возрасте.
- Быстрый и устойчивый оздоровительный эффект.

Улучшения здоровья и самочувствия начинают происходить с самого начала занятий.

- Система максимально приспособлена для современного человека и имеет минимум ограничений по здоровью (только психические заболевания), возрасту (с 14 лет, когда сознание обретает стабильность), форме для занятий (свободная одежда, сменная обувь без каблучков). Нет и религиозных ограничений. Это не вера, не мистика, а наука о строении и функционировании человеческого организма, связанная с традиционной китайской медициной.

Семинар проводит старший инструктор Центра. Опыт преподавания китайских практик - с 1995 г., поездок в Китай - с 1998 г.  
Стоимость: 2 дня по 3 часа (всего 6 ч) 3000 р.

Место и время проведения: м. Пушкинская, ул. Гороховая, д. 64, студия "Экспромт". 29 апр. 13.00-16.00, 30 апр. 14.00-17.00

Записаться на семинар и задать вопросы Вы можете на форуме центра "ДаоДэ" и по телефонам:  
8-905-2534196 Игорь, (812)714-08-44 (СПб)

