



a cargo de *Sophie Vidamant*

- DEL 1 AL 5 DE JUNIO 2012 -

PRÁCTICAS DE QI GONG TAI CHI PAI LIN

El Qi Gong Tai Chi Pai Lin es un conjunto de prácticas Taoístas de origen milenario que fue introducido en occidente (Brasil) por el Maestro Liu Pai Lin (1907-2000). Se trata de un método de autoconocimiento que cultiva, protege y recupera nuestro equilibrio físico, emocional, energético y espiritual, facilitándonos de esta manera, el acceso a una vida sana y serena.

El Qi Gong Tai Chi Pai Lin se rige por un principio fundamental: **el principio de unidad del ser humano con la naturaleza, y más ampliamente con el universo.** Basándose en este principio, nos ofrece herramientas muy valiosas para beneficiarse de esta fuente inagotable de energía nutritiva y sanadora que el universo nos regala a través del cielo, el sol, la tierra, los árboles....

Comprendemos así la importancia de practicar al aire libre para recuperar nuestra verdadera naturaleza, y Gaucín, donde los cinco elementos se encuentran en perfecta armonía, nos ofrece un contexto ideal para este fin.

Compartiremos a lo largo de los días diferentes secuencias de movimientos suaves y de posturas, respiraciones, caminatas meditativas, diálogos energéticos con la naturaleza, y momentos de silencio. Este conjunto de prácticas nos ayuda a liberarnos de tensiones articulares y musculares, normaliza la dinámica energética de nuestros órganos y la circulación de las sustancias vitales en general, además de permitir la apertura de los diferentes canales y centros energéticos de nuestro cuerpo.

INFORMACIONES PRACTICAS SOBRE ESTE SEMINARIO

Seminario abierto a 20 personas máximo.

Llegada el viernes 1 de Junio de 16 a 18hs.

Opción de 2 días: Salida el domingo 3 de Junio después de las 17hs.

Opción de 4 días: Salida el martes 5 de Junio después de las 17hs.

Más adelante, una lista de los participantes será comunicada para facilitar el viaje y compartir los vehículos.

Nos hospedaremos en la casa rural "AHORA", Finca la Vega, en la Barriada del Colmenar (estación Gaucín), Serranía de Ronda, provincia de Málaga.

Telf: 952.15.30.46

Para más información sobre el hospedaje: www.ahoraya.es

Para más información sobre las prácticas de Qi Gong Tai Chi

Pai Lin : www.espiralao.com

ARANCEL:

	si señas antes del 5 de Mayo	si señas después del 5 de Mayo
Opción de 2 días		
Pensión completa	200 €	240 €
1/2 Pensión	190 €	230 €
Opción de 4 días		
Pensión completa	360 €	400 €
1/2 Pensión	340 €	380 €

En caso de anular tu participación, esta seña **no** será devuelta.

Incluye:

- El seminario de 2 ó 4 días
- El hospedaje en dormitorios compartidos (entre 2 y 4 personas)
- Pensión completa: Todas las comidas -**menú vegetariano**- desayunos, almuerzos, cenas.
- 1/2 Pensión: -**menú vegetariano** - desayunos, almuerzos, cenas con fruta.

FORMA DE PAGO

Inscripción mediante transferencia de 60 € a:

Banco "UNICAJA" n°: 2103 0130 49 0010004400

El saldo se dará al llegar al seminario.

Llámanos antes de hacer tu transferencia para saber si todavía quedan plazas !!

Muy importante: indica en el ingreso o la transferencia, tu nombre y apellidos, más la clave "retiro TCPL- junio 2012 - opción 2 ó 4 días". Una vez hecho el ingreso, te rogamos lo comuniquemos a la dirección de correo electrónico:

svdamant@hotmail.com o al número de teléfono 657 90 55 51// 872 21 92 27.

No olvides presentar el resguardo bancario el día de inicio del seminario.

LISTA DE COSAS PARA NO OLVIDAR

1. Mochila (para usar en caminata, no muy grande).
2. Protector solar
3. Gorro para el sol
4. Chaqueta cómoda y abrigada (prácticas temprano a la madrugada y a la noche)
5. Zapatillas para caminar por senderos
6. Reloj despertador
7. Termo
8. Toalla de baño
9. Traje de baño
10. Esterilla y cojín (imprescindibles para trabajar en el suelo y meditar)



Sophie Vidamant

trayectoria

Nacida en Francia, en 1965. Se interesa en las actividades físicas desde muy joven, practicando principalmente atletismo y gimnasia. A la edad de 17 años, descubre la danza contemporánea, un encuentro fundamental con este arte, que desarrolla a un nivel profesional hasta sus 33 años. Paralelamente, sigue sus estudios y obtiene su título de Bachiller en 1983, y su licencia en "Ciencia y Técnica de las Actividades físicas y deportivas" en 1988. A partir de este mismo año y hasta 1998, trabaja también como profesora de educación física para niños, adolescentes y adultos. En 1993, durante su carrera de bailarina, descubre las artes marciales. Comienza a practicar Tai Chi Chuan con el Maestro Yves Blanc (París), y luego de 1996 a 1998 se inicia en I Chuan y continúa su práctica de Tai Chi Chuan con el Maestro Shiguera Uemura (París).

En 1998 reside un año en China con el fin de recibir la enseñanza de dos grandes Maestros de I Chuan, Maestro Yu Yong Nian y Maestro Guo Gui Shin (discipulos directos del fundador del I Chuan, Maestro Wang Xian Zhai).

A fines de 1999, la vida y sus sorpresas la llevan de China a Argentina; ahí encuentra lo que buscaba desde hacía ya muchos años, una transmisión holística de las prácticas internas taoístas, a través de la enseñanza del Maestro Daniel Brenner (discipulo directo del Maestro Liu Pai Lin) de quien será la asistente a partir de 2002 hasta su vuelta a Francia en 2006.

Desde su retorno a Europa, se dedica a la difusión del Qi Gong-Tai Chi Pai Lin, primero en Francia y luego en España donde se instala en agosto de 2007. En 2011 cursa el 1º año en Medicina Tradicional China en la Universidad de Montpellier, Francia. Se inicia también como terapeuta floral-Bach-, y últimamente se interesa muy de cerca en la visión Advaita (no dual) de la existencia.



Informaciones e inscripción

Centro Espiralao : www.espiralao.com

Sophie: 657 90 55 51 - 872 21 92 27

svdamant@hotmail.com

hospedaje: www.ahoraya.es

Rebeca: 952 15 30 46

