

Agenda del Taller: Caminatas Sam Jiao

Equilibrio Energético a Través del Movimiento

Fecha y Hora: Miércoles 14 de febrero de 2025

Duración: 2.5 horas (5:30 p.m. - 8:00 p.m.)

Lugar: Escuela Central, San José, Costa Rica

Agenda Detallada

5:30 p.m. - 5:40 p.m.

Registro y Bienvenida

- Recepción de los participantes.
- Breve introducción al objetivo del taller y a las caminatas Sam Jiao.

5:40 p.m. - 6:10 p.m.

Parte 1: Introducción y Fundamentos

- **Concepto de los Tres Jiao:** Explicación de las funciones del Jiao Superior, Medio e Inferior y su relación con el Qi según la Medicina Tradicional China.
- **Función Energética de las Caminatas:** Cómo los movimientos ayudan a equilibrar el flujo energético en los órganos relacionados con cada Jiao.

6:10 p.m. - 6:40 p.m.

Parte 2: Caminata para el Jiao Superior

- **Objetivo:** Fortalecer pulmones, corazón e hígado.
- **Práctica de Movimientos:** Apertura de pecho y expansión respiratoria.
- **Técnicas de Respiración:** Sincronización de respiración profunda con movimientos.
- **Beneficios:** Mejora de la capacidad respiratoria y reducción del estrés.

6:40 p.m. - 7:10 p.m.

Parte 3: Caminata para el Jiao Medio

- **Objetivo:** Estimular el sistema digestivo y metabólico.
 - **Práctica de Movimientos:** Técnicas para activar el bazo y estómago.
 - **Beneficios:** Mejora de la digestión, aumento de energía y vitalidad.
-

7:10 p.m. - 7:40 p.m.

Parte 4: Caminata para el Jiao Inferior

- **Objetivo:** Fortalecer riñones, intestinos y vejiga.
- **Práctica de Movimientos:** Técnicas enfocadas en el centro y la cadera.
- **Beneficios:** Mejor eliminación de toxinas y fortalecimiento del cuerpo inferior.

7:40 p.m. - 8:00 p.m.

Parte 5: Integración y Meditación Final

- **Práctica Integrada:** Secuencia continua de las tres caminatas.
- **Meditación Guiada:** Concentración en la respiración y flujo energético.
- **Reflexión Final:** Consejos para continuar la práctica en casa y mejorar la conexión mente-cuerpo.
- **Entrega de Materiales:** Manual de caminatas, video de referencia y certificado de participación.

Inversión: €25,000 por persona

Contacto para Inscripciones:

➔ Reserve su lugar aquí: <https://centromarcialcr.com/go/IntroQigong>

☎ Teléfono: +506 8877 7611

✉ Correo Electrónico: info@centromarcialcr.com

¡Inicie su camino hacia el equilibrio energético y una mejor salud física y mental! 🙏

**WING SING TONG
COSTA RICA**