

# Programa de Certificación de Monitor en Lohan Qigong y Tai Chi Chuan

El Centro de Artes Marciales de Sifu John La Touche ofrece un "Programa de Formación Integral" para la Certificación de Monitor (Instructor) en Lohan Qigong y Tai Chi Chuan, diseñado para formar guías expertos en estas disciplinas ancestrales.

## 1. Descripción de las Disciplinas:

- **Lohan Qigong** es un sistema milenario de ejercicios energéticos que combina movimientos fluidos, respiración consciente y meditación. Sus raíces provienen de la Medicina Tradicional China y el budismo Shaolin, y su práctica busca fortalecer el cuerpo, equilibrar la energía (Qi) y calmar la mente (Shen).
- **Tai Chi Chuan** es un arte marcial interno caracterizado por movimientos suaves y circulares, beneficioso para la salud, la flexibilidad y la conexión mente-cuerpo, además de sus aplicaciones en defensa personal.

## 2. Rol de un Monitor Certificado: Un monitor certificado es un guía experto capacitado para:

- Impartir clases grupales e individuales, adaptándose a las necesidades de los alumnos.
- Enseñar los fundamentos, movimientos, técnicas de respiración y meditación de ambas disciplinas.
- Transmitir los principios de la Medicina Tradicional China relacionados con el Qi y el Shen.
- Crear un ambiente de aprendizaje seguro y motivador.
- Inspirar un estilo de vida saludable y equilibrado.

## 3. Estructura y Duración del Programa: El programa tiene una duración total de 6 meses y se imparte en modalidad presencial en la Escuela Central, San José, Costa Rica. Se compone de 4 módulos, cada uno con 4 sesiones de 2 horas.

- **Horas Teórico-Prácticas:** El total de horas teórico-prácticas es de 32 horas (8 horas por módulo).
- **Práctica Individual Requerida:** Se exige un mínimo de 60 horas de práctica individual.
- **Certificación:** Al finalizar satisfactoriamente el programa, se otorga la certificación de "Monitor Lohan Qigong y Tai Chi Chuan". Se entrega un certificado de participación al completar cada módulo.

## 4. Contenido Detallado de los Módulos: Los módulos están estructurados para un aprendizaje progresivo y holístico:

- **Módulo 1: Fundamentos del Lohan Qigong**
  - **Contenido:** Introducción a la historia y principios del Lohan Qigong y la Medicina Tradicional China. Se aprenden movimientos básicos, técnicas de respiración y meditación, desarrollando la conexión cuerpo-mente-energía. Esto incluye movimientos como las Manos de los 18 Lohan y las Caminatas "Yin Yang", así como técnicas de respiración regulada y auto-masaje para equilibrar la energía interna.
  - **Fechas de Inicio:** 09 de agosto de 2025 (Sábados: 9, 16, 23 y 30 de agosto de 2025).
- **Módulo 2: Las Formas de Lohan Qigong (Parte 1): 18 Manos de Lohan y Siu Lohan**
  - **Contenido:** Profundiza en las formas 18 Manos de Lohan (fortalecimiento físico) y Siu Lohan (equilibrio energético), enfocándose en el cultivo del Jing (esencia) y el Qi (energía). La forma 18 Manos de Lohan busca fortalecer músculos, tendones y ligamentos, promoviendo

la resistencia física. Siu Lohan promueve el flujo de Qi a través de los órganos y meridianos con movimientos internos suaves.

- **Fechas de Inicio:** 04 de octubre de 2025 (Sábados: 4, 11, 18 y 25 de octubre de 2025).
- **Módulo 3: Las Formas de Lohan Qigong (Parte 2): Dai Lohan e Integración**
  - **Contenido:** Estudia la forma Dai Lohan (cultivo del Shen/mente) e integra las tres formas (18 Manos, Siu y Dai Lohan) para un flujo completo de Jing, Qi y Shen. Dai Lohan trabaja el Shen a través de la meditación y movimientos sutiles, cultivando la calma mental y el enfoque. Las sesiones finales integran las tres formas para perfeccionar la técnica y experimentar el flujo completo.
  - **Fechas de Inicio:** 22 de noviembre de 2025 (Sábados: 22 y 29 de noviembre, 6 y 13 de diciembre de 2025).
- **Módulo 4: Introducción al Taijiquan de Lohan Qigong**
  - **Contenido:** Introduce la primera sección de la forma Tai Gik Kuen Kung, desarrollando la fluidez, la conexión entre posturas y la respiración consciente. El curso progresa en 4 sesiones, introduciendo y perfeccionando movimientos de la forma.
  - **Fechas de Inicio:** 07 de febrero de 2026. "Sábados: 7, 14, 21 y 28 de febrero de 2026"

**5. Beneficios de la Certificación:** La certificación ofrece múltiples beneficios, incluyendo:

- Adquirir habilidades para enseñar dos disciplinas ancestrales y en crecimiento.
- Profundizar el conocimiento y la práctica personal.
- Contribuir al bienestar comunitario.
- Ampliar oportunidades profesionales en salud y bienestar.
- Obtener un aval oficial de conocimientos y habilidades como monitor.

**6. Inversión Financiera:**

- **Costo por Módulo:** ₡78,000.00 colones por módulo.
- **Inscripción al Programa Completo:** Ofrece un descuento del 15%. En lugar de ₡312,000 (₡78,000 x 4), la inversión total es de ₡265,200. Esto representa un ahorro de ₡46,800.
- **Descuentos por Grupo (Programa Completo):**
  - 2 inscritos: ₡251,000.00 por persona.
  - 3 inscritos: ₡238,000.00 por persona.
  - 4 inscritos: ₡221,000.00 por persona.
- **Descuentos por Grupo (Cursos Cortos Individuales):** Los cursos cortos que corresponden a los módulos individuales también ofrecen descuentos por grupo. Por ejemplo, para 4 inscritos en un curso corto, el costo se reduce a ₡65,000 por persona.

**7. Perfil del Instructor: Sifu John La Touche:** Sifu John La Touche es el instructor principal de estos programas. Su trayectoria es destacable:

- **Experiencia:** Más de 40 años de dedicación a las artes marciales, incluyendo Kung Fu Choy Lee Fut, Tai Chi Chuan, Lohan Qigong y Full Contact Chino. Ha sido discípulo del Gran Maestro Chen Yong Fa por más de 15 años.
- **Certificaciones:** Es un entrenador deportivo certificado y Maestro Internacional Discípulo Tigre en Kung Fu Choy Lee Fut y Lohan Qigong, con su última acreditación en Guangzhou China en Noviembre de 2024. Es miembro de la Asociación Internacional de Kung Fu Choy Lee Fut de la Familia Chan de 5ta generación.

- **Filosofía de Enseñanza:** Su enfoque es accesible y detallado, buscando que los estudiantes descubran su potencial y progresen significativamente. Promueve la disciplina, el respeto y una ética de trabajo inquebrantable, integrando las artes marciales como una herramienta de vida.
- **Experiencia Relevante:** Ha sido pilar en la formación de decenas de instructores y ha impartido seminarios de Kung Fu, Lohan Qigong y Tai Chi Chuan en México y Nicaragua. Su experiencia docente es extensa, habiendo sido instructor en diversas instituciones y centros marciales desde 1992.
- **Logros Deportivos:** Cuenta con múltiples medallas en campeonatos nacionales e internacionales de Kung Fu, Full Contact y Tai Chi Chuan.

### **Recomendaciones Estratégicas y Próximo Paso:**

Este programa de certificación representa una oferta robusta y bien estructurada, respaldada por un instructor de alto calibre y reconocida trayectoria como Sifu John La Touche. La flexibilidad de poder inscribirse por módulos o al programa completo, junto con los descuentos por volumen, son atractivos para diferentes segmentos de mercado.

Para una recomendación estratégica más profunda a la alta dirección, mi sugerencia sería **realizar un análisis de la demanda del mercado local e internacional para instructores certificados en Lohan Qigong y Tai Chi Chuan**. Esto implicaría investigar:

1. **Potenciales nichos de mercado:** ¿Existen gimnasios, centros de bienestar, o instituciones educativas que buscan instructores calificados?
2. **Competencia:** ¿Quiénes son los principales competidores en la formación de instructores en estas disciplinas en Costa Rica y a nivel regional, y cuál es su propuesta de valor (precio, duración, prestigio de los instructores)?
3. **Valor percibido de la certificación:** ¿Cómo se posiciona esta certificación en términos de prestigio y reconocimiento profesional en comparación con otras disponibles?
4. **Aprovechamiento de la experiencia del Sifu:** ¿Cómo se puede capitalizar aún más la vasta experiencia y acreditaciones de Sifu John La Touche para atraer a un público más amplio o para desarrollar programas de nivel avanzado?

Un siguiente paso lógico sería **diseñar una encuesta o realizar entrevistas con instructores y centros de bienestar para validar el interés en la certificación y entender las expectativas del mercado**. Esto nos permitiría afinar la propuesta de valor y las estrategias de marketing.