



**FEDERACION MADRILEÑA DE LUCHAS ASOCIADAS**  
**CURSO DE FORMACIÓN DE TAIJIQUAN & QIGONG (Tai Chi & Chi Kung)**  
**DEL 4 AL 10 DE JULIO 2016**



**Organizan:** **A.E.T.A.I** Asociación Española de Tai Chí y Artes Internas.  
(Asociación inscrita en registro municipal de asociaciones del municipio de Leganés con el Nº 1054).

**F.M.L** Federación Madrileña de Luchas Asociadas.

**SONG SHAN** Centro Tradicional de Artes Orientales.

**Colabora:** Excmo. Ayuntamiento de Leganés.

**LUGAR DE CELEBRACIÓN:** POLIDEPORTIVO MUNICIPAL OLIMPIA. Calle del Cobre, Nº 12 Leganés (Madrid).

<u>HORARIOS</u>	<u>LUNES</u>	<u>MARTES</u>	<u>MIÉRCOLES</u>	<u>JUEVES</u>	<u>VIERNES</u>	<u>SABADO</u>	<u>DOMINGO</u>
9:30 a 10:30	<u>PRESENTACIÓN</u>	<u>QIGONG "Chi Kung"</u>					<u>REPASO GENERAL DE TODAS LAS ACTIVIDADES</u>
10:30 a 12	<u>TAIJIQUAN " Tai Chi Chuan"</u> <u>NOCIONES BÁSICAS DE ARBITRAJE</u>						
12 a 12:30	<u>DESCANSO</u>						
12:30 a 14:00	<u>APLICACIONES MARCIALES – TUI SHOU – SAN SHOU</u> <u>NOCIONES BÁSICAS DE ARBITRAJE</u>					<u>EXAMENES</u>	
14 a 15:30	<u>COMIDA</u>						<u>ENTREGA DIPLOMAS FOTO DE GRUPO</u>
15:30 a 16:45	<u>BIOENERGÉTICA</u>						
16:45 a 17	<u>DESCANSO</u>						
17 a 18:30	<u>QI XI "Armas"</u> <u>Taiji Jian "Espada - Esgrima China" Taiji Fan "Abanico Chino"</u> <u>NOCIONES BÁSICAS DE ARBITRAJE</u>						
18:30 a 19	<u>QIGONG - MEDITACIÓN</u>						

Cuadro de horarios y actividades  
DEL 4 AL 10 DE JULIO

La organización se reserva el cambio de horario de las distintas actividades.  
La organización proporcionará el temario de trabajo de todo el curso.

**El curso será impartido por:**

Maestro: Julio Pérez Rivero

Entrenador Nacional N II: Miguel Aguilera Pérez.

Entrenador Nacional N II: José Salvador Antúnez Caracena.

Entrenador Nacional N II: Laura Bermejo González.

Entrenador Nacional N I: Manuel Avilés Guillen.

Entrenador Nacional N I: Ramón González Sánchez.

## **Las materias a tratar en este curso serán los siguientes:**

### **Fundamentos:**

Teoría del Taijiquan & Qigong, y las Armas Chinas (Bases y fundamentos).

### **Bioenergética:**

- Concepto de Chi “Energía Vital”. Circulación energética - Meridianos y puntos.
- Polaridad Yin – Yang. Yin Yang en el cuerpo - Yin Yang en los meridianos energéticos.
- Los Cinco Elementos. Ciclos de Control y Generación - Correspondencias en órganos internos.
- Estudio de los Meridianos. Inicio y recorrido - Influencias de los Meridianos acoplados.
- Tui Na/Do In. Aplicaciones prácticas con presiones y tratamientos terapéuticos básicos (M.T.C).

### **Qigong:**

Chi Kung (Ba Duan Jin “Las ocho joyas del brocado de seda”).

Enraizamiento, Alineación, Estructura Corporal. Respiración, conceptos y diferencias.

### **Taijiquan Xin Yi:**

Tai Chi Xin Yi. “Forma 24 Movimientos”. Trabajo sobre la utilidad y conocimiento de los movimientos, así como su utilización a nivel físico y energético, estudio de la respiración y la mirada.

**Meditación:** Iniciación, base del autoconocimiento a través del cuerpo y sus manifestaciones energéticas.

### **Tui Shou & San Shou:**

Técnicas desarrolladas y basadas en el estilo de Tai Chi Xin Yi “Empuje de Manos y Técnicas de Defensa Personal”. Técnicas básicas de Chin Na Shu “el arte de atrapar y agarrar en el Taijiquan”.

### **Qi Xi “Armas”:**

Forma y Técnicas de Esgrima China de Tai Chi Jian estilo Xin Yi. Forma de 16 Mov.

Forma y Técnicas de Abanico de Taiji Fan escuela Song Shan. Forma de 18 Mov.

**Arbitraje:** Nociones básicas de arbitraje para competiciones de todas las técnicas, tanto de las formas de mano, aplicaciones y técnicas de combate y de las técnicas de armas.

### **Uniformidad y material a traer por los participantes.**

Todos los participantes podrán asistir con uniformes de sus estilos (chaqueta y pantalones largos) o en chándal y zapatillas. El negro es el color recomendado. Deberán traer espadas, palos y abanicos para la práctica, en caso de no disponer de las armas, la Escuela Tradicional de Artes Orientales Song Shan, las pondrá a disposición de los participantes (previa petición).

## **Opciones y condiciones para la asistencia al curso.**

### **Opción A) - Curso de Lunes a Domingo:**

Compuesto de 52 horas totales. Se repartirán en 8 h diarias de lunes a sábado de 9:30 h a 14 h y de 15:30 a 19 h. El domingo de 10 a 14 h, quedará destinado para repaso general de todas las actividades y exámenes en caso de que corresponda.

### **Opción B) - Curso de Viernes a Domingo:**

Compuesto de 14 horas totales. Se repartirán en 3,5 h de viernes / sábado de 9:30 h a 14 h y de 15:30 a 19 h. El domingo de 10 a 14 h, quedará destinado para repaso general de todas las actividades y exámenes en caso de que corresponda.

<b>CUOTAS</b>	<b>FEDERADOS</b>	<b>NO FEDERADOS.</b>
SEMINARIO COMPLETO	220 €	250 €
SEMINARIO FINDE SEMANA	70 €	90 €
LICENCIA ADULTO	62 €	
LICENCIA ENTRENADOR	100 €	
DIPLOMA NIVEL BÁSICO (Cinturón Verde).	30	

**Tasas de exámenes no incluidas** "consultar para cada Título/Grado".

### **Becas y Ayudas:**

El Ayuntamiento de Leganés concederá una beca, por el total del seminario completo y dos ayudas, por el total del seminario completo con una reducción del 40%, a participantes empadronados en el municipio de Leganés.

La Federación Madrileña de Lucha concederá una beca, por el total del seminario completo y dos ayudas, por el total del seminario completo con una reducción del 40%, a participantes pertenecientes a dicha Federación.

La Asociación Española de Tai Chi y Artes Internas (A.E.T.A.I - Escuela Federativa Song Shan) concederá una beca, por el total del seminario completo y dos ayudas, por el total del seminario completo con una reducción del 40%, a participantes pertenecientes a dicha asociación.

En caso de que dichas Instituciones no concedan el total de dichas becas o ayudas programadas, la organización podrá disponer de las mismas según su criterio.

Todos aquellos federados que acrediten la posesión de C.Negro en cualquiera de las disciplinas de la F.M.L. podrán solicitar el diploma de "Nivel Básico en Taijiquan & Qigong" (la organización proporcionará la documentación adecuada para complementar la validez de dicho diploma).

**Se recomienda la asistencia a este seminario a todos los practicantes de cualquier disciplina marcial, dada su relación directa con estas técnicas, no importa el conocimiento de este trabajo ya que está estructurado para todos los niveles. Nos aportará una metodología y forma de entrenamiento, de forma que nos haga comprender nuestras habilidades y la percepción Físico/Mental de las Artes Marciales.**

### **Inscripciones:**

**Song Shan.** Centro Tradicional de Artes Orientales. Paraguay Nº9 Leganés (Madrid).

En el teléfono 676 07 31 45

En el correo [info@songshan.es](mailto:info@songshan.es)

Hasta agotar plazas.

### **Plazo de inscripción del 1 al 22 de Junio 2016**

El número máximo de alumnos será de 30, riguroso orden de inscripción con la fecha del ingreso.

### **Normas y protocolo para el curso:**

Para la preinscripción se tendrá que abonar el 25 % del precio total del curso a realizar, y será mediante ingreso bancario en la siguiente cuenta:

IBAN: ES6430670156672812581128 “CAJA RURAL DE JAEN” El resto antes del comienzo del curso.

Importante: el justificante se tendrá que mandar con los siguientes datos: nombre y apellidos del interesado y nombre del curso para el cual hace la reserva en la siguiente dirección de email:

**Email: [info@songshan.es](mailto:info@songshan.es)**

Por circunstancias personales y debidamente justificadas, se podrá cancelar la reserva de plaza del curso antes de 48 horas del comienzo del mismo; transcurrido ese tiempo, supondrá la pérdida de la reserva. En caso de estar todas las plazas cubiertas o por cualquier motivo ajeno a la Asociación y o Federación, se tuviera que cancelar el curso, se informará a la mayor brevedad posible, por lo medios disponibles a nuestro alcance y se devolverán todos los depósitos realizados sin ningún coste para los interesados.

***Ven a conocer y a practicar estas técnicas orientales milenarias, cultivar sus beneficios terapéuticos, incrementar la vitalidad y el rendimiento tanto físico como mental y su efectividad marcial.***

***El Arte Supremo o Boxeo de las Sombras. ¡¡¡Te sorprenderá!!!***