



Casa d'espiritualitat Sant Felip Neri

## La armonia del yin y el yang. Retiro de Qigong, 12 -14 de julio de 2013

José Sarto y Olga Tarin, instructores de Qi Gong

El lado sombrío de la montaña se denominaba en la antigua China Yin, y el lado soleado Yang. El Yin simbolizaba lo femenino, la tierra, la oscuridad, receptividad, pasividad, y el Yang lo masculino, el cielo, la luz, la actividad y la penetración.

Ambos son los perfectos complementarios, que actúan y residen en todo ser vivo y en todo fenómeno de la naturaleza. Cuando declina el Yang, en la noche, surge el Yin, y cuando llega el alba, el Yin deja suavemente al Yang el gobierno.

Ese dinamismo se da en el ser humano de un modo tal que si está en armonía produce vitalidad, fuerza, alegría, brillo del espíritu, creatividad.

Durante unos pocos días proponemos retirarnos con esta inspiración en nuestros corazones, convivir con la única premisa de sensibilizarnos con el Qi, el aliento vital. En este retiro se cultiva la fuerza vital con una disciplina masculina, el Qigong del templo Shaolin, característicamente Yang en su forma, y con el Qigong de la Mujer, nutrimos el aliento que fluye sutil y silenciosamente por vasos y meridianos con la suavidad de lo

femenino.

Fuego y Agua, Sol y Luna, Cielo y Tierra, se armonizan encontrando su lugar en la preciosa alquimia interior.

Estáis invitados a participar de este retiro que se plantea como una introducción para quien quiera descubrir esta maravillosa joya del cultivo del aliento vital, y donde también serán bienvenidos y bienvenidas los practicantes con experiencia.

### Contenido:

Yi Jin Jing (shaolín Qigong)

Qigong de la mujer

Fang Song Gong

Hun Yuan Qigong

Zhang Zhuang

Nei gong

Trabajo con la voz con Carina Mora

Podéis consultar el horario completo en el siguiente enlace:

<http://bit.ly/15MfPQx>

---

### Organitza

Casa d'espiritualitat Sant Felip Neri

Nena Casas 37-47

08017 Barcelona

[www.casaespiritualitat.wordpress.com](http://www.casaespiritualitat.wordpress.com)

Inscripcions: [caesfelipneri@gmail.com](mailto:caesfelipneri@gmail.com)

**12-14 juliol de 2013.** Desde divendres 18:00 h fins diumenge després de dinar

Preu: Curs 90€ + pensió complerta (entre 90 i 106€ segons el tipus d'habitació)

Curs sense dormir a la casa: 130€

José: 610 701 386 [joseqigong@yahoo.es](mailto:joseqigong@yahoo.es)

Olga: 635 303 105 [Tai.Olga@yahoo.es](mailto:Tai.Olga@yahoo.es)