



INSTRUCTORADO EN TAI CHI

ARTES TAOÍSTAS DE CULTIVO INTERNO DE LA MONTAÑA
WUDANG

INSTRUCTORADO EN TAI CHI

AÑO 2019

武
當
道
家
內
家
拳

¿Qué es el Tai Chi?

El Tai Chi es una disciplina de cultivo interno que busca lograr un equilibrio permanente entre nuestro cuerpo, mente y espíritu; de manera tal que podamos vivir en armonía con nuestro entorno y prolongar nuestra vida tanto como nos sea posible. A través de posturas estáticas y dinámicas (yin y yang), la meditación y un correcto método de respiración invertida lograremos regular más eficientemente el flujo de energía vital en nuestro organismo. Si comprendemos la relación de la energía vital con la salud entonces lograremos entender por qué sistemas como el Tai Chi y el Qìgōng son tan beneficiosos para nuestro organismo y la razón del por qué algunos de sus sistemas de entrenamiento son conocidos en los círculos taoístas como “*el mejor camino para alcanzar la inmortalidad*”.



¿A quiénes está dirigido este curso?

- Este Curso está dirigido a personas mayores de 18 años.
- No se requiere experiencia previa.
- Se debe contar con salud compatible con la actividad.
- En el caso de extranjeros deben adjuntar certificado de residencia definitiva en el país.

¿Cuáles son los beneficios del Tai Chi a la salud?

La práctica de todos los elementos que componen el sistema de Tai Chi nos puede ayudar a comprender más profundamente nuestros cuerpos y mentes y aprender los métodos para hacerlos más limpios, más claros, más silenciosos y más saludables. El entrenamiento de Tai Chi nos enseña no sólo cómo entrenar los músculos, los tendones y los huesos, sino también cómo formar nuestra intención, sentimiento interno, conocimiento y poder.



La importancia de la alineación corporal correcta y su efecto en la salud del cuerpo también se extiende al resto del cuerpo, incluyendo los brazos, las caderas, las rodillas y los tobillos. La práctica de Tai Chi también es útil en la promoción de todos los diferentes sistemas circulatorios en el cuerpo, una mejor lubricación de las articulaciones es también un resultado natural. Promover una mayor movilidad de las articulaciones, dar facilidad al movimiento y a la flexibilidad de los tendones y los músculos también ayuda a aliviar y prevenir los dolores y las molestias que puede llegar a sufrir el cuerpo con el tiempo.

Al liberar la tensión acumulada y la rigidez en las diferentes áreas del cuerpo, todos los sistemas circulatorios comienzan a fluir, a medida que se eliminan los bloqueos y se alivia la tensión. Los resultados de una mayor circulación es una mejor inmunidad, mejora el flujo de sangre, órganos internos más equilibrados, mayor capacidad de eliminar las toxinas del cuerpo, articulaciones más suaves, etc.

La práctica de Tai Chi requiere y promueve una mente relajada y concentrada y una estabilidad emocional. A través de la práctica del sistema de Tai Chi uno puede realmente disfrutar de una salud radiante en todas sus manifestaciones.

Certificaciones Programa de Formación Completo

NIVEL	CERTIFICACIÓN	PROGRAMA
I NIVEL	MONITOR	Wudang Sanfeng Taiji 18
II NIVEL	INSTRUCTOR BASICO	Wudang Sanfeng Xiao Taiji Jian
III NIVEL	INSTRUCTOR INTERMEDIO	Wudang Sanfeng Taiji 13

POST GRADOS:

IV NIVEL	INSTRUCTOR AVANZADO	PROFUNDIZACION
V NIVEL	PROFESOR	PROFUNDIZACION

PROGRAMA GENERAL DE ESTUDIO PRIMER NIVEL Monitor de Wudang Tai Chi

ACTIVIDAD	FECHAS	UNIDAD TEÓRICA	UNIDAD PRÁCTICA
CLASE 1	Ver Página 6	La Civilización China	Posturas, respiración y desplazamientos
CLASE 2		El Taoísmo	Wudang Taiji Jibengong
CLASE 3		Medicina Tradicional China	Wudang Taiji Jibengong
CLASE 4		Anatomía y Primeros Auxilios	Wudang Sanfeng Taiji 18
CLASE 5		El Tai Chi de Wudang	Wudang Sanfeng Taiji 18
CLASE 6		Linaje Sanfeng Pai	Wudang Sanfeng Taiji 18
CLASE 7		Principios Taoístas	Wudang Sanfeng Taiji 18

Total de horas prácticas: 84

SEMINARIO NACIONAL

Total de horas Seminario: 12

REVISIÓN 1
REVISIÓN 2

Total de horas revisiones: 24

Horas totales del Primer Nivel: 120 horas de Formación Intensiva y Presencial



Metodología de Enseñanza

Las clases son impartidas al modo tradicional bajo un esquema de trabajo intensivo. Se proporcionarán en cada módulo contenidos teóricos asociados al programa de estudio con bibliografía recomendada y textos de estudio donde los alumnos podrán ir adquiriendo los conocimientos teóricos asociados a la disciplina. Así mismo se irán enseñando y repasando constantemente las rutinas propias del nivel que está cursando el alumno, haciendo gran énfasis en el repaso y fortalecimiento de aquellos ejercicios que conforman “la base del sistema”.

En cada jornada el alumno contará con una hora de colación para poder descansar y alimentarse. Se aconseja llevar una colación ligera rica en vegetales, frutas y líquidos. De la misma manera una toalla para el sudor y una polera de repuesto.

De manera paralela el alumno tendrá la posibilidad de asistir de forma voluntaria e independiente a distintos seminarios, clases o talleres que son impartidos regularmente por nuestra academia. Los gastos asociados a éstas actividades a las cuales el alumno asista de manera independiente deberán ser costeados por este último.

Lugares donde se impartirá este Instructorado:

Arica:	Centro Amrita Yoga (Cienfuegos 1340, Arica)
Iquique:	Academia Wudang Sanfeng Gongfu Chile (Latorre 339, Of 51, Iquique)
Antofagasta:	Centro Dharma (Coronel Emilio Sotomayor 223, Antofagasta)
Limache:	Espacio Nodo Norte (Riquelme 62, Limache).
Santiago:	CAET (La disputada 15457, Lo Barnechea)
Concepción:	Centro Antukuyen (Lincoyan 63, Concepción)
Temuco:	ECOYOGA, Parque Holanda (Camino Viejo a Cajón Km 5, Temuco).
Puerto Montt:	En proceso de confirmación.
Punta Arenas:	YATRI YOGA (Av. los Flamencos 0629, Punta Arenas).

Requisitos para aprobar este Instructorado:

- 100% de asistencia,
- Aprobar los controles parciales y el examen final,

Calendarización 2019

A continuación, se indica en detalle las fechas programadas de marzo a diciembre de 2019 en cada ciudad.

	MAR	ABR	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC
ARICA	02	06	04	01	06	03	07	05	16	07
IQUIQUE	05-07	02-04	07-09	04-06	02-04	06-08	03-05	15	05	03
ANTOFAGASTA	03	07	05	02	07	04	08	06	17	08
LIMACHE	10	20	21	30	27	31	22	13	01	01
SANTIAGO	09	19	21	29	20	31	01	12	01	01
CONCEPCIÓN	16	20	19	15	20	17	21	26	02	21
TEMUCO	17	21	18	16	21	18	22	27	03	22
PUERTO MONTT		13-14	11-12	08-09	13-14	10-11	14-15	12-13	09-10	14-15
PUNTA ARENAS	30-31	27-28	25-26	22-23	27-28	24-25	28-29	19-20	23-24	28-29

Para las ciudades de Arica, Antofagasta, Limache, Santiago, Concepción y Temuco las clases de formación se realizarán de 08:00 a 20:00 horas. Para las ciudades de Puerto Montt y Punta Arenas las clases se realizarán ambos días de 11:00 a 17.00 horas. En Iquique de 19:00 a 22:00 horas.

Los horarios y fechas de la presente calendarización pueden ser susceptibles de modificación durante el transcurso del año según las necesidades de la academia.

Arancel y Formas de Pago

MATRÍCULA: \$50.000 (Al pagar su matrícula ya queda reservado su cupo)

ARANCEL DEL CURSO: \$500.000

* Dada la naturaleza del curso, en caso que el alumno desistiere durante el transcurso del año **no se efectuarán devoluciones del arancel ni de la matrícula.**

Formas de Pago del Arancel del Curso:

- Pago en una única cuota de \$400.000 (sólo disponible por depósito o transferencia bancaria)
- Pago de \$500.000 hasta en 24 Cuotas con Tarjetas de Crédito.
- Pago documentado con 10 Cheques de \$50.000.
- Pago en 10 Cuotas mensuales de \$50.000.

Medios de Pago habilitados:



INSTRUCTORADO DE TAI CHI
INSCRIPCIONES ADMISIÓN 2019

Para matricularte en este Diplomado puedes acudir personalmente, de lunes a viernes de 17 a 21 horas a Latorre 339, Oficina 52, Iquique. Las personas de **REGIONES** pueden realizar su inscripción completamente online en nuestra Plataforma Electrónica ingresando a www.casadelaculturachina.cl/inscripcion-online.

En caso de dudas, consultas o inquietudes puedes visitarnos en nuestras dependencias de acuerdo a lo indicado en el párrafo anterior o bien contactarnos mediante llamada telefónica o a través de mensaje de texto al Fono/Whatsapp [+56942745415](tel:+56942745415) o bien escribiéndonos un email a contacto@casadelaculturachina.cl.

Documentos que se deben enviar después de matricularse:

- Fotocopia Cédula Nacional de Identidad,
- Dos fotografías tamaño Carné sin nombre y sin Rut,
- Certificado de Enseñanza Media,
- Certificado de Antecedentes para fines especiales,
- Certificado de Residencia (sólo extranjeros),

Los documentos deben enviarse sólo después que usted haya recibido el e-mail confirmando que su matrícula ya se encuentra validada. Enviar la documentación por Correo Postal a nombre de CASA DE LA CULTURA CHINA, Almirante Latorre 339 Oficina 51, Iquique.

CONSULTAS, DUDAS O MAYOR INFORMACIÓN

E-mail: contacto@casadelaculturachina.cl

Fono (Whatsapp): +56942745415

Sitio Web: www.casadelaculturachina.cl

De lunes a viernes de 17:00 a 21:00 horas en Almirante Latorre 339, Oficina 52, Iquique