

Yoga Santocha presente 4 de octubre 2009

## Taller de Qigong Taoista en Cartago

# *El Dragón que Nada*



En este taller aprenderá una forma Taoista milenaria que imita los movimientos de un dragón nadando en el mar. Al practicarla por 20 minutos diarios, la forma balancea el metabolismo, las secreciones glandulares y la circulación de sangre, linfa y fluidos corporales, promoviendo la vitalidad, salud y paz interna.

El Dragón que Nada tiene reputación de ser la forma más efectiva para balancear el peso del cuerpo, ya que los movimientos serpentiles ayudan a controlar el apetito, adelgazar la cintura y movilizar las toxinas y grasas al drenaje linfático. Mantiene la espalda y articulaciones libres de dolor y masajea los órganos internos como un tónico de rejuvenecimiento efectivo. *Nota: Por favor, usar ropa cómoda, comer muy liviano antes del taller y traer un mat de yoga o toalla grande para el piso.*

**Fecha y Hora:** Domingo 4 de octubre 2009, 2.00-5.00 pm

**Lugar:** Yoga Santocha Centro, 250m. sur de la esquina sur este de los Tribunales de Justicia en Cartago, contiguo a la Panadera Fine pan, planta alta

**Inscripción:** Llame a Diana Dittel, Tel: 8884.3772.

**Inversión:** 15 mil colones por deposito bancario (cupos limitado)

**Venta:** del DVD instruccional por Dashi (45 minutos): \$25

**Mayor información:** Dashi Tel. 8980.4423, Correo: [info@asianhealingarts.org](mailto:info@asianhealingarts.org).

Visite [www.asianhealingarts.org](http://www.asianhealingarts.org) para leer una entrevista y artículos por Dashi sobre Qigong. *Para recibir su calendario por correo electrónico, por favor envíe su nombre, dirección y teléfono.*



*DASHI CHU KOCICA es Acupunturista de Miami e Maestra de Qigong certificada en China. Ella se especializa en las Artes Asiáticas de Auto-sanación y Rejuvenecimiento. Ella enseña los beneficios terapéuticos de Qigong, Taiji Chuan y yoga en su país y el extranjero. Es la autora de 8 DVDs y CDs de Qigong y ejercicio terapéutico. Dashi es la Co-directora del Center for BioTherapeutics en Miami y la dueña de Orosi Mountain River Lodge en el Valle de Orosi, Costa Rica.*