

**La Academia de Karate presente el 6 de marzo 2009**

**Taller de Qigong en Cartago**

## *El Dragon que Nada*

**Swimming Dragon Qigong**



En este taller aprenderá una forma Taoista anciana 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 Dragon que Nada tiene reputación de ser la forma mas 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 libre 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: Viernes 6 de marzo, 7.00-10.00 pm**

**Lugar: LA ACADEMIA DE KARATE, 20 m. al este, 125 m. al norte del Banco de Costa Rica, Tejar del Guarco. Director: Manuel Vazquez, Tel: 8818.0715**

**Inversión: 15 mil colones (pagar a la puerta)**

**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 Dashi's articulos sobre Qigong. Si quiere recibir su calendario por correo, mande su nombre, tel y correo a [info@asianhealingarts.org](mailto:info@asianhealingarts.org).



*DASHI CHU KOCICA es Acupunturista y Instructora Certificada en China de Qigong de Miami. Ella especializada en las Artes Asiáticas de Auto-sanación y Rejuvenecimiento. Dashi enseña los beneficios terapéuticos de Qigong, Taiji Chuan y yoga en su casa y el extranjero. Es la autora de 8 DVDs sobre salud y rejuvenecimiento. Ella es la Directora del Center for BioTherapeutics en Miami y la dueña de Orosi Mountain River Lodge en la Valle de Orosi, Costa Rica.*