

*Casa Ames presenta el Taller el 3 de Marzo 2009*

# *El Dragon que Nada*

*Swimming Dragon Qigong*



En este taller aprenderá la forma anciana Taoísta de Qigong, El Dragón que Nada. Practicándola para 20 minutos diario, la forma balancea el metabolismo, los hormonas y la circulación de la sangre, el linfático y las fluídas corporales, mientras que promueve la salud, el bienestar emocional y mental, y la paz interior.

La forma tiene fama en China por ser el Qigong más efectivo para perder el peso. A través de los movimientos serpentiles concentrados en el tronco, la forma ayuda adelgazar la cintura, suavizar la piel, disminuir el apetito, normalizar la eliminación y movilizar el transporte de grasa y toxinas a través del sistema linfático. Además, masaja y rejuvenece todos los órganos y mantiene la columna flexible, quitando el dolor de todas las articulaciones. *Nota: Por favor, lleve ropa suelta y come poco antes del taller.*

**FECHA Y TIEMPO:** 3 de marzo 2009, 6.30-9.30 pm

**LUGAR:** Casa Ames, San Pedro, San Jose

**COSTO:** 15,000 colones

**INSTRUCCIÓN BILINGUE:** Inglés y español.

**DVD:** Se vende el DVD de Dashi (45 minutos- 20 minutos de práctica, ejercicios y instrucción en la forma). Costo: 8,000 colones

**INFORMACION:** Dashi 8980.4423.

**RESERVACIONES:** Iliana Cabanas 8346.8913 (espacio limitado a 20 personas)

**VISITE** [www.asianhealingarts.org](http://www.asianhealingarts.org). Para recibir su calendario de talleres internacionales, mande su correo electrónico, dirección y teléfono a [info@asianhealingarts.org](mailto:info@asianhealingarts.org).



*DASHI CHU KOCICA es doctora de Acupuntura de Miami y maestra de Qigong certificada en China. Ella especializa en las artes asiáticas de sanación y rejuvenación, enseña y da conferencias sobre los beneficios sanatorios de Qigong, Taiji Chuan y yoga en Miami y alrededor del mundo. Ella es autora de 8 videos y dueña de Center for BioTherapeutics en Miami y Orosi Mountain River Lodge in Orosi Valle, Costa Rica.*