



INSTALACIONES

Col. Del Valle

TELEFONOS

55-5431-1039

55-3253-1034

Página web

WWW.institutoibia.com

EMAIL:

Contacto@institutoibia.com

REDES SOCIALES

Facebook instituto IBIA
Instagram Instituto IBIA
You Tube Instituto IBIA

SEMINARIO DE DEFENSA PERSONAL Y SALUD

Instructor: Huifeng Zhang de la Asociación de Artes marciales Chinas y Tai Chi de Mexico A.C

DIRIGIDO A:

"**Easy Road**" es un sistema autónomo que se puede utilizar como una herramienta poderosa para los entusiastas de las artes marciales que no tienen una base en las artes marciales para ejercer y practicar las habilidades básicas de Neijiaquan, mejorando su salud y preparándose para obtener el máximo beneficio de su cuerpo en el caso de así requerirlo.

También es un atajo para que los amantes de Neijiaquan mejoren rápidamente su nivel de habilidad.

Jóvenes de entre 15 y 45 años.

OBJETIVO DE LAS CLASES:

Las participantes conocerán las técnicas de defensa personal fundamentales, del sistema de Taiji china del método Zhen con un sistema Avanzado de Chi Kun y podrán aplicarlas de forma espontánea y natural. La mejor forma de mantener la salud.

Al finalizar obtendrán un certificado expedido por la asociación de Artes marciales Chinas y Tai Chi de México, A. C.

HORARIOS

3 meses
4 horas por semana
48 horas incluidas las
últimas 4 para el examen

DOCUMENTACION

Para el certificado
Dos fotos tamaño infantil,
una para archivo y la otra
para certificado,

Una copia de su CURP ,los
datos se pondrán en el
certificado.

COSTOS

Pago por mes: \$1600
Examen y certificado \$1000
Curso completo \$4320

MATERIAL:

- Cuaderno de Notas
- Ropa deportiva
comoda
- Tenis
- Puntualidad

BENEFICIOS:

"Easy Road" es un sistema autónomo que se puede utilizar como una herramienta poderosa para los entusiastas de las artes marciales que no tienen una base en las artes marciales para ejercer y practicar las habilidades básicas de Neijiaquan, defense. Mejorando su salud y preparándose para obtener el máximo beneficio de su cuerpo en el caso de así requerirlo.

¿EN QUE CONSISTE CADA CLASE?

EL Camino Facil Sencillo y Rapido (Easy Way)

"Easy Road" se basa en los ejercicios internos de las artes marciales chinas tradicionales, la columna escapulolumbosacra y otros ejercicios tradicionales como presionar las piernas, patear y tirar de los tendones y combinar el qigong chino tradicional (cinco pájaros, Algunos movimientos en Yi Jin Jing, Ba Duan Jin, etc.

y algunas técnicas de yoga y Jiu-Jitsu brasileño se inspiraron en los ejercicios "Yi Quan" del autor enseñados por Gong Menglin cuando estaba en Xuzhou, Jiangsu en sus primeros años.

Easy Road tiene ambas funciones básicas de artes marciales y fitness. "Fácil" significa ejercicios simples y "Camino de acceso"; "Jie" significa que los estudiantes pueden comprender y ver rápidamente el efecto, ya sea la mejora y la mejora de la forma física, o el aumento y el crecimiento de las habilidades de boxeo interno.