

CURSO FORMATIVO DE CINTURÓN NEGRO DE KUNG FU TAI CHI & QI GONG

❖ ¿Qué es el Kung Fu – Tai Chi y el Qi Gong?

El **Kung Fu** (功夫), que suele traducirse en occidente como todo aquello que requiere esfuerzo, dedicación y continuidad, en el contexto específico de las artes marciales chinas, con sus innumerables disciplinas y estilos, no concreta exactamente a que estilo o disciplina se refiere. El **Tai Chi** o **Taiji Quan**, se clasifica como un estilo de Kung Fu Interno que cuenta con siglos de antigüedad y con propiedades terapéuticas, que combina los movimientos marciales con las técnicas de circulación de la energía (Qi), la respiración y el estiramiento.

Por otro lado, el **Chi Kung** o **Qi Gong** son rutinas compuestas de una serie de ejercicios sencillos, aptos para todas las personas sin distinción, que armonizan el cuerpo, la mente y la respiración. Actualmente, su función principal es la preservación y mantenimiento de la salud, con una gran atención a la respiración y desde la óptica de la **Medicina Tradicional China**.

❖ ¿Qué es el programa de formación y cómo conseguir el cinturón negro?

El programa consta de 5 cursos al año (2024 – 2025), con una formación continua, progresiva y coherente. Está destinado a aquellas personas que deseen aprender y profundizar en el arte del Kung Fu – Tai Chi y Qi Gong y obtener una **formación reglada por la RFEK que a su vez está avalada por el CSD con validez en todo el territorio nacional**.

El temario se desarrollará de acuerdo a la normativa de Cinturón Negro del Departamento Nacional de Kung Fu de la RFEK y DA, que sigue los currículos formativos establecidos en las **Universidades de Beijing y Wuhan, Wudang Sanfeng Pai, la Familia Chen de Chenjiagou y la Familia Yang**.

Una vez finalizado el programa de formación, el estudiante podrá optar al examen de **Cinturón Negro de Kung Fu – Tai Chi y/o Kung Fu – Qi Gong**.

❖ ¿Qué se necesita?

Sólo **compromiso** con la práctica y **licencia federativa**.

❖ ¿Dónde y cuándo aprender?

Se oferta en todo el territorio nacional, siendo el **PRÓXIMO PROYECTO** en colaboración con la **Federación de Castilla – La Mancha de Karate y Disciplinas Asociadas**.

Fechas de celebración

Curso 1: Sábado 28 de septiembre de 2024.

Curso 2: Sábado 14 de diciembre de 2024.

Curso 3: Sábado 22 de febrero de 2025.

Curso 4 y 5: Abril y Junio de 2025

Lugar de celebración

Club Karate Jade.

C/ Camino Seseña Nuevo 30

45224 Seseña (Toledo)

Coste TOTAL para los participantes: 280 € (Se podrá fraccionar el pago en tres veces, a principios de septiembre, octubre y noviembre de 2024, respectivamente)

Más información en el tfno. **670 249 554** y en el email kungfu@rfe.es

