



Inscripción
165€

Primer Curso

AQUA QI SHUI

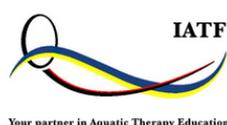
EJERCICIO ACUÁTICO PARA ADULTOS

Acreditado por la International Aquatic Therapy Faculty (IATF)

17 y 18 de mayo de 2025

DOCENTE:

Félix Castellanos. Miembro de la IATF y Director de Tantien



Objetivo: Desde la IATF se ha desarrollado este programa acuático basado en un conjunto de movimientos que se centran en la aplicación de la fuerza, el movimiento del centro de gravedad, la movilidad de la columna vertebral, los apoyos, así como la variación en la velocidad de ejecución.

Así, este curso quiere acercar a los profesionales sanitarios el Qi Shui, un programa de ejercicio acuático basado en el método Wu Qin Xi (juego de los 5 animales) de Qigong, que tiene por objetivo prevenir en la población adulta, con déficits y limitaciones funcionales, las caídas, la pérdida de movilidad y por ende la pérdida de autonomía.



Método:

- Conocimiento de los fundamentos del Qigong aplicados al medio acuático.
- Aprendizaje de 20 ejercicios para su adaptación a entornos acuáticos con grupos adultos.
- Desarrollar habilidades prácticas para integrar técnicas QiShui en programas de ejercicio acuático.

Programa:

Sábado 17 de mayo

09:00-11:00h Teoría

11:00-12:00h Práctica en sala

12:30-14:00h Práctica en piscina

15:30-18:30h Práctica en piscina

Domingo 18 de mayo

09:00-10:00h Práctica en sala

10:30-13:00h Práctica en piscina

13:00h Cierre

¡Únete a la oportunidad de aprender con este innovador curso de Qi Shui! Este programa de ejercicio acuático combina el antiguo arte del Wu Qin Xi con ejercicios de Qigong adaptados para realizarse en el agua. El programa se enfoca en ejercicios de fuerza, movilidad y mecánica corporal a través de fluidos movimientos en el agua, para mejorar la velocidad, los ajustes estáticos/dinámicos, reduciendo el riesgo de caídas y promoviendo una mayor autonomía. Inscríbete al curso y descubre cómo estos ejercicios pueden mejorar el cuerpo y la mente.

Javier Güeita Rodríguez, Doctor en Fisioterapia, tutor acreditado de la International Aquatic Therapy Faculty (IATF), y profesor de la Universidad Rey Juan Carlos de Madrid.