

## **Metodo del Espejo**

-Cómo pasar fácilmente del estrés a la tranquilidad-

(CD interactivo para practicar Tai Chi sin maestro)

Tel. 93 430 64 78, [taichiterapia@wanadoo.es](mailto:taichiterapia@wanadoo.es)

El autor dice: *Huyendo del estrés, la preocupación, . . ., y el dolor, hace 25 años encontré el Tai Chi. Como no aprendía el movimiento detrás del maestro, ideé mi propio método. Con él aprendimos, yo y mil amigos, a respirar abdominalmente, relajarnos en movimiento, concentrarnos a voluntad, memorizar al instante, usar plenamente los sentidos, vivir la serenidad, . . ., y mantener una "buena forma" sin esfuerzo ni tensión. Hace 3 años, RBA-libros lo publicó en mi libro **TAI CHI CURATIVO**; ahora ofrezco, un método único, donde la imagen de Taichinito –como instructor- se mueve, como lo harías tu, delante de un espejo: Cualquiera se mueve concentrado en el movimiento y la respiración, y pronto, se siente, como flotando, sereno, feliz y descansado. Usalo como un **curso de sólo 10 horas**, o **para relajarte** en una "sala de silencio" donde se proyecte el contenido del CD; practicando lo que ves en la pantalla, pronto te sientes relajado y bien dispuesto a realizar lo que deseas. El **Metodo del Espejo** es recomendable en **centros de salud, estudio, trabajo, ocio, deporte, . . ., de meditación y técnicas especiales** – zen, yoga, artes marciales, . . . – y hasta en **centros comerciales**, donde la gente entra distraída, cansada y con estrés.*

Este CD se distribuye de varias formas.

Consultese por teléfono: 93 430 64 78 ó eMail: [taichiterapia@wanadoo.es](mailto:taichiterapia@wanadoo.es)

Libro que se cita: **TAI CHI CURATIVO** RBA-Libros PVP: 5 e 130 pág. ISBN: 84-7901-832-1

.....