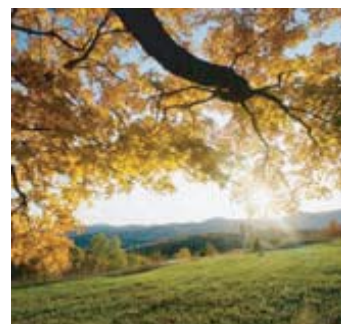


- ✚ Armonía
- ✚ Vitalidad
- ✚ Energía
- ✚ Compartir
- ✚ Serenidad

Quitarse el estrés
y la fatiga.
Reencontrar
el ánimo en la vida.



Mejorar la
concentración,
la auto-estima y el
crecimiento personal.



Centro Alba

Salud natural & Socio-pedagógico

*. Terapia natural . Bienestar
. Desarrollo personal . Animación
y Turismo sociocultural*

« Centro especializado contra el estrés
y para la mejora intrafamiliar »

En el Parque y Hotel Villa Gadea ~ N-332 ~ en Altea
También en otras áreas de la Comarca
Marina Baixa ~ Alicante ~ España



- Qi Gong
- Tai Ji
- Autodefensa
- Kung Fu
- Acupuntura
- Coaching
- Dietética
- Fitoterapia
- Crecimiento personal
- Masajes chinos

Dinamizar su entorno.
Fomentar la cultura
del Bienestar y de la
Medicina natural.



La madriguera.., todos estamos metidos en una “espiral ~ madriguera”, afectados por las consecuencias de nuestra sociedad. **Estamos entrelazados los unos a los otros** como un inmenso ‘mándala’, todo nos une y nos desune según lo que hacemos de nuestras existencias y del entorno natural. La vida es energía de donde emana nuestras aspiraciones, realizaciones personales y utopías, **fuerza de nuestra pasión creativa**, se traduce de múltiples maneras. Igualmente podemos iluminar el mundo con nuestros pensamientos y actos embriagadores que padecemos de ser unos auténticos ‘discapacitados de la violencia’, **tanto integra que externa, víctimas y autores del estrés** (estrés negativo).

**“ dar sentido
a la existencia
por la esencia ”**

La violencia es una forma de expresión ‘vital’ inadaptada que necesitamos sublimar a partir de ritualidades. Estos procesos permiten una verdadera « **gestión de la violencia** » para alcanzar un estado de ‘alba’, una paz y un equilibrio idóneo entre cuerpo (físico), mente (intelecto), emoción (sentimiento), hábito sociocultural (y simbólico) y espiritual.

Realidades.., hay un interés mayor para el bienestar, las medicinas naturales, el crecimiento personal y la animación sociocultural. **Estas aplicaciones favorecen la conducta social, la auto-estima, la mejora intrafamiliar y la auto-salud.** Concertadas y combinadas entrambas con sabiduría son capaces de prevenir y aliviar nuestras dolencias y malestares cotidianos, **además a carácter psicossomáticos.**

La Salud natural es eficaz contra el estrés que provoca una tensión corporal, general, con bloqueos óseo-articulares y neuromusculares, ocasionando también una reducción de la capacidad mental, **es eficaz para la curación de las enfermedades comunes y leves...**, catarros, eczemas, alergias, problemas gástricos, óseo-articulares, cardiovasculares, hipertensión, etc. **y crónicas...**, correlacionadas a sistémicas sociales y emocionales que influyen sobre el exceso de peso, el cansancio, la consumición de drogas y alcohol, etc., **donde la medicina moderna no encuentra siempre resultados óptimos.**

El empleo periódico de la Salud natural regulada con: **tratamientos terapéuticos, prácticas y disciplinas de expresión, desarrollos personales y de bienestar,** ritualiza una acción **psicosocial, deportiva y saludable** necesaria y útil para mantener y aumentar su capacidad inmunitaria *Zhen Qi* (energía vital), el equilibrio interior y obviamente una actitud amena y placentera **que privilegia la relación con si mismo, los demás y el medio ambiente natural.**

Programas combinados y a la carta

Te lo planteas y nos los propones ☺

para Tod@s... que estés solo o acompañado..., gente mayor, jóvenes, (pre) adolescentes, niños, parejas, familias, grupos de amigos y colectivos, instituciones, empresas, sociedades, etc.



Contacto

Información - Suscripción

◆ **629 36 82 36 Joaquín**
(español, français)

◆ **635 55 22 08 Fabi**
(english, deutsch, nederlands)

Maestro sifu Joaquín Fernández

Fundador de la Academia Chuan Shu internacional y del método MCECP.

Diplomado:

- Medicina China MTC (Acupuntura, Masajes chinos, Qi Gong), R.P.China
- Fitoterapia de la Escuela Lionesa de Plantas Medicinales ELPM, Francia
- Instructor internacional Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu (FSKB&AM) - Atestado Federal J+S; Suiza - Pan Gu Wushu (hermanados en 2002) R.P.China.
- Formador socio-pedagógico, Animador sociocultural y Asistente social HES EESP (Altos Estudios Especializados), Suiza.

www.kungfu-chuanshu.com www.centro-alba.com centro-alba@hotmail.com

Sitios web en francés, en curso de diseño y reactualización © pronto nos podrá visitar

El Centro Alba..., un 'abanico' de posibilidades:



- Qi Gong
 - Tai Ji
 - Kung-Fu
- varios estilos y formas tradicionales.
● manipulación armas chinas (bastón, espada, sable, lanza, tonfas, etc.).

- Acupuntura
 - Masajes chinos AnMo TuiNa
 - Fitoterapia y Aromaterapia
 - Dietética (occidental y china)
- diagnósticos diferenciados y tratamientos combinados.
● masajes relajantes y terapéuticos (curativos).
● remedios y galénicas, herbolaria y nutrición (productos artesanales y de cultivo ético).

- Asesoramiento RH (recursos humanos)
 - Coaching (crecimiento personal)
- resolución de conflictos ~ mejora intrafamiliar.
● procesos socioeducativos y psicosociales (parejas, padres ↔ hijos, sociedades, etc.).
● pedagogía activa y personalizada para niños hiperactivos, para (pre) adolescentes, (...).

- Animación y Turismo sociocultural
 - Autodefensa (especifica para la mujer)
 - Defensa personal (marcial ~ policial)
- actividades, excursiones, juegos, encuentros (interculturales e intergeneracionales, (...).

Enseñanza teórica... en Cursos, Formaciones y Seminarios.

- Medicina china MTC
 - Filosofía
 - Fisiología
 - Fitoterapia
 - Sistémica socio-pedagógica
- formación continua y académica "Escuela del Roble"
● cursos teóricos (dinámicas grupales).
● metodología 'Proyectos & Realidad'.
● supervisión, análisis de práctica, concepto MCECP 'experimentación del cambio', (...).

Tienda Alba '*Vivir para mejor Vivir*'

Productos fitoterapéuticos de comercio justo
'éticos & artesanos' elaborados en Suiza con plantas
medicinales de cultivo integrado de los Alpes
a 1000~2000 metros de altitud

*ponte un pleno de oxígeno natural
de los Alpes en el cuerpo*

Expresión corporal & Arte marcial ~ Deporte & Bienestar

Clases 'todo publico'

	Lunes	Miércoles	Sábado y Domingo
● Qi Gong y Tai Ji (varios estilos)	20h a 21h30	17h30 a 19h	07h30 a 08h30
● Autodefensa (especial mujeres)	19h a 20h	19h a 20h	08h30 a 09h30
● Kung-Fu (formas, armas, defensa personal)	17h30 a 19h	20h a 21h30	09h30 a 10h30

Abierto a tod@s, toda edad y niveles ~ 1^{era} clase gratis ~ gracias por avisar antes ☺

Talleres 'verano' Sábado y/o Domingo ● 14 y 15 de agosto ● 28 y 29 de agosto ● 11 y 12 de septiembre ● 25 y 26 de septiembre

INFO: pida el Programa detallado → lo recibe por e-mail

También en otras áreas ~ previsto en varios lugares ☺ actualmente en:
Alfaz del Pi: los viernes, Qi Gong y Tai Ji de 20h a 21h30 en el Hotel Venus Albir.

Precios

las Clases: ♦ 8.-- € / la clase ♦ 25.-- € /mes/1 clase semanal ♦ 40.-- € /mes/2 clases sem.
♦ 50.-- € /mes para 3 clases sem. ♦ 60.-- € /mes para todas las clases.

los Talleres: ♦ 40.-- € madrugada 1^{era} parte o mañana 2^{da} parte (~ 3h30) ♦ 70.-- € el Taller completo (~ 6h30) ♦ 120.-- € dos días (~ 13 hs) ♦ 220.-- € cuatro días (~ 26 hs)
♦ 290.-- € seis días (~ 39 hs) ♦ 360.-- € ocho días (~ 52 hs).

Participe al éxito de tus Talleres ☺ Oferta:

- 10% del precio (Talleres de jornadas), quien viene:

- en grupo (mín. 10 personas, asociación, empresa, etc.).
- fuera de la Marina Baixa.
- como asiduos a los encuentros y a las clases.
- por cada persona que se trae.

Suscripción: ♦ 1^{ero} se formaliza por

escrito a centro-alba@hotmail.com

♦ 2^{do} abona mínimo 30.-- € al hacer su reserva (remitido al Centro o por transferencia bancaria)

♦ 3^{ero} el resto del importe al inicio del Taller.

Cursos Formación continua y académica 'Escuela del Roble'

Terapeutas de Salud Natural . Instructores de Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu

. Animadores Socioculturales/educativos ● Previsto en octubre 2010 o marzo 2011

* Prescripciones ya abiertas...

INFO: pida el Programa detallado → lo recibe por e-mail



Escuela del Roble



Encuentros 'al alba' todos los días de 07h30 a 08h30 "Convivencia & Naturaleza".

Fomentar la cultura del bienestar y la salud natural. Es una actividad gratis (informal sin compromiso).

Se comparte Qi Gong y Tai Ji u otras disciplinas según la demanda (las ganas, la gente, el clima, etc).

Alfaz del Pi

lunes y viernes en la playa de Albir frente al camping Cap-Blanch, (... y si hay demanda y participación, seguimos de 09h30 a 10h30 en el Parque de Los Eucaliptus.

Altea

martes, miércoles y jueves en la Rotonda del paseo mediterráneo.
sábado y domingo en el Parque Villa Gadea.

Medicina natural ~ Terapias alternativas & Crecimiento personal

Nuestra terapéutica es particular. Combina de manera complementaria **la curación, la prevención, la animación, el bienestar y el crecimiento personal**. Contempla procesos de implicación propia, participativos e interactivos (método Chuan Shu MCECP); **usa las terapéuticas y disciplinas siguientes:**

Consultas: **Medicina china MTC... Acupuntura, Masaje chino TuiNa, Fitoterapia, (...).**

Son tratamientos terapéuticos para la curación de cualquier dolencia. **Consulta 'básica': 40.-- € (45min.).**

Consulta 'óptima': 150.-- € (~ 270 min.).

La consulta 'óptima' se realiza para potenciar mayores resultados curativos. Requiere **el proceso metodológico de Tratamiento y Desarrollo personal Chuan Shu**, esta repartido en tres consultas de ~ **1h30** en un plazo de diez días.

La Consulta o Sesión 'óptima' - Proceso metodológico de Tratamiento y Desarrollo personal Chuan Shu - elabora un informe de salud completo « **proyecto terapéutico** », a partir de estas 5 etapas:

- 1). Asentar los diagnósticos diferenciados en medicina china MTC, en sistémica socio-pedagógica y en fitoterapia (herbolaria, dietética y aromaterapia).
- 2). Analizar las formas de intervención posible y asociadas que optimizan la curación.
- 3). Establecer y hacer los tratamientos combinados requeridos (poli-tratamientos).
- 4). Definir el proceso terapéutico (personalizado) a corto, medio y largo termino.
- 5). Evaluar periódicamente los resultados obtenidos y procesos continuos eventuales.



Sesiones y Lecciones:

- ☯ **Bienestar..., Masajes chinos AnMo** (facial, espalada y hombros, todo el cuerpo).
- Ψ **Socio-pedagógica... Resolución de conflictos y crecimiento personal.**
- Ω **Formación... de disciplinas** (Qi Gong, Tai Ji, Kung-Fu, Autodefensa... con teóricas en MTC, filosofía, fitoterapia; (...).

Son acciones terapéuticas y de desarrollo personal socio-pedagógicas y formativas.

Sesión, Lección 'básica': 40.-- € (60 min.).
* masajes: **20.-- € (30 min.)** o **30.-- € (45 min.).**

- ☯ **Sesiones de bienestar** con Masajes chinos AnMo (circulatorios/relajantes) para el equilibrio *yin yang* cuerpo/mente, mantenerse en buena salud y prevenirse de la enfermedad.
- Ψ **Sesiones de crecimiento personal - Asesoramiento RH** (recursos humanos) '**Coaching**' para procesos socio-pedagógicos y socio-educativos, pueden ser relacionados al « **proyecto terapéutico** ».
- Ω **Lecciones** - privada o en colectivo - para iniciarse o ampliar su conocimiento para toda(s) disciplina(s).

Sesión 'óptima': 150.-- € (~ 270 min.).

Precio de la Lección en colectivo: de 2, 3 y 4 alumnos, rebaja respectiva, de **20%, 25% y 30%**.

Precio de la Consulta o Sesión a domicilio: según la distancia de **10.-- € a 20.-- €** añadidos.

(*) *Precio para estudiantes, pensionistas, con invalidez, en su país, según apreciación de sus ingresos, de 5% a 25 % de reducción.*



Espacio Salud Natural



Horas de apertura de lunes a domingo
● con cita previa ●

Animación y Turismo Sociocultural 'ético & temático'

Animación 'sociocultural' ..., responde a la demanda y a las necesidades de la gente y de sus realidades, al nivel social y salud. **La organización de proyectos y actividades es participativa e interactiva**, fomentan matices socio-educativos y favorecen el desarrollo personal y comunitario.

Turismo 'sociocultural' ..., a partir de procesos convencionales metemos la prioridad en la relación con la naturaleza, las poblaciones locales. Los encuentros y circuitos pueden ser temáticos - **que proponemos o que se nos plantea** - se entretiene una relación mas 'auténtica' entrambos participantes y emprendedora con los parajes del momento y del lugar. **Una parte de los ingresos de las visitas sirven para ayudas a agrupaciones locales concertadas u otras entidades (ONG).**



Espacio Animación
Sociocultural

. **Buceo (snorkling...)** **Senderismo** **Ocio y diversión (bailar, cantar, ir de copas...)**
Equitación **Visitas culturales (pueblos, museos, monumentos...)** **Eventos (Fiestas, Ferias...)**
Espeleología **Paseos 'relax y naturaleza'** **Actividades acuáticas (vela, travesías en barco...)**
Visitas de sitios naturales **Juegos (colectivos de sociedad, de distracción y risa ☺ cine**
(proyección) **Exposiciones** **Excursiones a otras ciudades** **Encuentros con grupos locales**
y/o familias y/o de amigos (gente autóctona, intercultural y/o intergeneracional) **Talleres de**
recreo (cerámica, títeres, cometas, mascararas, diseños, pintura, collage...) **Conferencia (debates**
y tertulias) **Talleres de expresión (baile, teatro, de improvisación, de circo...) y otras...**

Les invitamos a expresar plenamente sus ideas e ilusiones. **Según la temática elegida les explicamos cuando, donde y como se realiza su actividad.** Haremos lo mejor para crear y completar su propuesto con las disposiciones y los precios más baratos.

(*) importante avisarnos con antelación para garantizar su programa – los costes en grupo son más económicos.

Nuestro propuesto y actividades son 'únicas' para ti... ☺ el Centro Alba te permite desarrollar y realizar:

- aptitudes físicas, mentales, emotivas, socioculturales (y simbólicas) y espirituales.
 - técnicas eficaces y tradicionales de Artes marciales y en Autodefensa.
 - conocimientos del cuerpo y sus límites (espacio, sincronización gestual, geometría), el dominio de si mismo (autocontrol) para una mayor seguridad, firmeza, confianza y auto-estima.
 - disciplinas de bienestar, ejercicios de relajación que facilitan el equilibrio cuerpo/mental, con técnicas de respiración y de meditación.
 - la concentración, la memorización y la capacidad de observación e intelectual.
- actividades deportivas cardiovasculares, neuromusculares y óseo articulares tu fuerza y tu elasticidad, con movimientos coordinados y armoniosos.
 - Consultas en medicina natural con tratamientos curativos para aliviar malestares y dolencias (leves, comunes, crónicas).
- Sesiones de bienestar y de crecimiento personal 'Coaching' para la mejora intrafamiliar (resolución de conflictos, gestión de la violencia y maltratos).
- Lecciones 'privadas o en colectivo' para su propia iniciación o instrucción; personalizadas y completada según su demanda y necesidades.
 - disciplinas originales y tradicionales de oriente, su filosofía, códigos de honor, valores y reglas acerca de ritos y nuevos ámbitos de socialización.
 - actividades 'temáticas y éticas' - conjuntas con el Centro Alba - de Animación sociocultural con procesos participativos y socioeducativos para el desarrollo individual y comunitario.
 - un Turismo sociocultural cuya particularidad es privilegiar la relación entrambos, la naturaleza y las poblaciones locales; de manera 'auténtica', intercultural e intergeneracional.
- una Formación continua y/o académica (práctica y teórica) 'Escuela del Roble' que transmite nuestro Método Chuan Shu de Educación *Concienciación* por los pares 'MCECP' con formas de intervención (misiones) en áreas existentes o por crear "Proyecto & Realidad".

