

☎ 973 291 699

✉ casespi.miracle@gmail.com

📍 Casa d'Espiritualitat, Santuari del Miracle

☰ 175 € (tot inclòs) / 170€ (socis)

(per raons econòmiques, però, no deixeu de participar-hi, parleu-ne en inscriure-us)

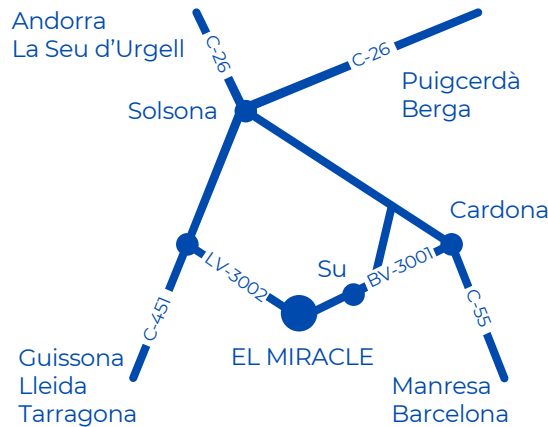
La Medicina Tradicional Xinesa (MTC) és una medicina rural perquè ens ajuda a cultivar la salut. A partir de l'observació de la natura al llarg de les estacions de l'any entenem com funciona el nostre organisme: el que passa a fora també passa a dins, i a l'inrevés.

La MTC és una pràctica eminentment preventiva perquè no lluitem contra les malalties sinó que ajudem l'organisme a recuperar la salut. El resultat és equilibri, harmonia i sanació per al cos físic, emocional i mental, però també espiritual.

La MTC ens ajuda a entendre, a acceptar i a adaptar-nos o canviar, segons convingui. La podem aplicar a totes les facetes de la nostra vida, des de l'alimentació o el disseny i la decoració de la nostra casa fins al creixement personal i la pràctica meditativa. La MTC és un pou sense fons de saviesa. Potser per això una de les seves màximes és "mínim esforç, màxim rendiment".

**Per inscriure-us:**  
**[Cliqueu aquí](#)**

O bé escriviu a [casespi.miracle@gmail.com](mailto:casespi.miracle@gmail.com) o truqueu al 973 291 699



Consulteu el nostre web:

[www.amicscasamiracle.cat](http://www.amicscasamiracle.cat)



# LA MEDICINA XINESA

## Cos i Espiritualitat

### Santuari del Miracle

Del 20 al  
22 de juny



Organitzadora:  
Anna Margenat

# Divendres

## 20 de juny

**18:00 h**

Obertura de la casa

**20:45 h**

Sopar

**21:30 h**

Benvinguda i presentacions

**21:45 h**

La salut com a concepte holístic i integratiu

Breu exercici de mindfulness: obrint els sentits

# Dissabte

## 21 de juny

**7:00 h**

Els tres retaules

**8:10 h**

Pràctica de Qi Gong - Txi Kung -

**9:00 h**

Esmorzar

**10:00 h**

Cosmogonia xinesa

**11:00 h**

Pràctica de Qi Gong

**12:15 h**

La teoria dels 5 elements i les estacions de l'any

**13:00 h**

Els tres retaules

**14:00 h**

Dinar

**16:00 h**

La teoria dels 5 elements i el cos humà

**17:00 h**

Exercici de Qi Gong meditatiu: els 6 sons curatius

**17:45 h**

La teoria dels 5 elements i l'alimentació

**19:00 h**

Exemples pràctics de malaltia i alimentació

**20:00 h**

Els tres retaules

**20:45 h**

Sopar

# Diumenge

## 22 de juny

**7:00 h**

Els tres retaules

**8:10 h**

Qi Gong

**9:00 h**

Esmorzar

**10:00 h**

Els 5 elements i les emocions. Exercici pràctic.

**12:00 h**

Els tres retaules

**13:00 h**

Cerimònia del te

**14:00 h**

Dinar i valoració del cap de setmana

