

RETIRO TAI CHI PAI LIN Y MEDICINA DE LA NATURALEZA

SEMANA SANTA 2023

CHACRA MALLMANN - BARILOCHE

Del jueves 6 al domingo 9 de abril

Dr. Daniel Brenner – Dra. Myriam Cohen

@dr.danielbrenner @dramyriamcohen



Les contamos con alegría que estaremos realizando nuestro próximo Retiro de Tai chi pai lin y medicina de la naturaleza en Semana Santa, del 6 al 9 de abril, en la Chacra Mallmann, donde vivimos desde hace dos años con amigxs queridxs, en el corazón de la Península San Pedro, Bariloche.

Estaremos compartiendo prácticas milenarias taoístas de tai chi pai lin, chi kung, meditación y su medicina natural, caminatas entre bosque, lago y montañas, charlas, nuestra experiencia, práctica profesional y forma de vida, en medio de vistas espectaculares y el aire puro patagónico, medicina que nos proporciona la naturaleza.

¿Qué es un Retiro de Tai Chi Pai Lin y Medicina de la naturaleza?

Es un encuentro en lugares especiales donde la naturaleza nos brinda abundante energía vital. A través de los entrenamientos milenarios taoístas de tai chi pai lin cultivamos y fortalecemos fuerza de vida, promoviendo la salud y su cuidado, contando con herramientas para promover el equilibrio psicofísico-espiritual.



En los Retiros desarrollamos los tres aspectos vinculados a las prácticas taoístas:

- **Movimiento:** ejercicios de tai chi pai lin (respiraciones, chi kung, desbloqueo de articulaciones y tendones, ocho paños de seda, ejercicios para los órganos internos) y tai chi chuan taoísta.
- Principios y prácticas de la **medicina taoísta** del equilibrio yin y yang y masaje tui na.
- **Serenidad:** Meditación taoísta (Tao In) a la luz del I Ching y el Tao Te King.

También compartimos espacios de reflexión, charlas sobre medicina de los lenguajes simbólicos (I Ching y astrología), vivencias y tiempo libre para descanso y sedimentación de los entrenamientos.

Las prácticas taoístas que estaremos desarrollando consisten en:

Chi Kung o entrenamiento de la energía vital: son respiraciones de energía, pulsaciones de manos, pies y bajo vientre que van desbloqueando los meridianos y permitiendo que circule la fuerza de vida por el cuerpo; Ejercicios para desbloquear las articulaciones, tendones y meridianos; Ejercicios para los órganos internoS; Tai chi chuan taoísta: secuencia de movimientos suaves, lentos y circulares; Posturas de meditaciÓN; Tao in o sentar en la calma; Entrenamiento interior del tai chi o respiración prenatal; Prácticas para fortalecer la esencia sexual y los órganos genitales; Automasajes para generar vitalidad.

¿Qué es tai chi?

El tai chi es un principio de unión del ser humano con la naturaleza. Tai chi significa movimiento de la unidad suprema o unión y equilibrio de dos fuerzas polares y complementarias, yin y yang, manifestadas en cielo y tierra, sol y luna, hombre y mujer, cuerpo y espíritu. La interacción armónica de estas energías genera y sustenta la vida.

Esa unión se practica a través del tai chi pai lin. Sus movimientos suaves, lentos y circulares, basados en la observación de los ciclos de la naturaleza, van desbloqueando los canales de energía del cuerpo, generando vitalidad. Se comienzan entonces a fortalecer los órganos internos, la estructura ósea, los sistemas digestivo, circulatorio, inmunológico y nervioso, aportando equilibrio en los planos emocional, mental y corporal. Es una medicina natural milenaria que nos permite convertirnos en lxs artesanxs de nuestra propia salud.



El tai chi pai lin es un conjunto de prácticas milenarias taoístas transmitidas por el Maestro Liu Pai Lin (1907-2000) en San Pablo, Brasil, a través de Jerusha Chang, En la Argentina, el Dr. Daniel Brenner, médico y discípulo del maestro Liu Pai Lin, difunde desde hace casi 40 años su filosofía y práctica.

La práctica grupal nos permite interactuar en forma fluída y armónica, adaptándonos como el agua a los obstáculos y circunstancias, permitiéndonos una comprensión más amplia de nuestro propio cuerpo y espacio.

INFORMACIÓN ACERCA DEL SEMINARIO:

Seminario: El seminario comenzará el jueves 6 de abril y terminará el domingo 9 de abril al mediodía. Nos alojaremos tres noches, cuatro días en las hermosas casas de la chacra Mallmann, totalmente equipadas y calefaccionadas. Disfrutaremos de un menú casero natural, los fuegos y la música a cargo de nuestro anfitrión, Lucas Mallmann y su equipo.

Cómo llegar: Es posible llegar a Bariloche en auto, micro o avión, desde distintas ciudades de todo el país. La chacra Mallmann está ubicada en la Península San Pedro, en el km 20 de la Avda Bustillo. Una vez realizada la inscripción les pasamos remises conocidos para que puedan tomar desde el aeropuerto o terminal hasta la chacra. También armamos grupo wasap para que puedan compartir viaje y taxis. En ese grupo brindamos la info específica de qué llevar y demás detalles para el retiro.

Pasajes: Les contamos que **Semana Santa** es una fecha muy solicitada y están quedando pocos pasajes, por eso, por un lado, estaría bueno sacarlos cuanto antes y por otro les ofrecemos poder venir unos días antes y quedarse unos días después del Retiro en la Chacra, para viajar tranquilos.

Horarios: Las prácticas serán desarrolladas en dos bloques por la mañana y dos bloques por la tarde, con almuerzo y dos horas y media aproximadamente de siesta o descanso en el medio. Los horarios serán establecidos más cerca de la fecha ya que vamos siguiendo al clima. Habrá tiempo para entrenar y tiempo para descansar.



LA CHACRA MALLMANN:

Es Chacra de 10 hectáreas en el corazón de la Península San Pedro, con vistas espectaculares del Cerro Lopez, Campanario y otros, rodeada del Lago Nahuel Huapi y de bosques autóctonos. La chacra cuenta con varias casas donde viven los miembros de la familia y también nosotros, Daniel y Myriam, desde hace dos años. . A cinco cuadras de la casa hay una playa con arena sobre el brazo campanario. Se puede ir caminando. Y enfrente de la chacra está el cerrito que nos lleva a bosques autoctonos vírgenes que dan al otro lado del lago.



LAS CASAS DE LA CHACRA:

Estaremos alojándonos en la Casa Roja, El Chucao y en la Casa de Lucas, dentro de la chacra. Son hermosas casas de campo rodeadas de jardines, plantas, huerta y árboles. Ambas casas tienen living cómodo, muy cálido, con grandes ventanales que lo conectan con el jardín y la cordillera, estufa a leña de tiro forzado y sistema de calefacción central.



En la **casa Roja** hay dos dormitorios arriba y dos abajo. Arriba hay un dormitorio matrimonial con living privado en suite y un dormitorio triple en suite. Abajo hay un dormitorio single o matrimonial y uno triple que comparten un baño en el medio y hall de distribución.



En la **Casa de Lucas** hay un dormitorio matrimonial o doble en suite y dos dormitorios dobles con un baño compartido entre ambos.



Ambas casas tienen cocina, comedor, lavadero, hall de entrada. Afuera hay muebles de jardín, fogón con parrilla y planchas. Tendremos también un salón para prácticas y un quincho semi abierto con varios fuegos. Una vez completas estas dos casas, se habilitará la Casa Verde con cuartos dobles en suite.



Promo Reserva temprana hasta el 5 de marzo!

Algo más sobre nosotrxs:

Les contamos que en los Retiros compartimos estas prácticas que son nuestra forma de vida, para quienes deseen acercarse. Somos compañeros de camino desde hace más de 20 años y hacemos estos Retiros también desde hace mucho tiempo, Daniel desde el año y Myriam desde el año 2003 y, juntos, desde el 2006.- Acá les dejamos breve reseña del recorrido profesional.



DANIEL BRENNER

Médico (UBA). Ejerce su práctica médica como clínico, homeópata y terapeuta integrando la medicina natural taoísta, el diagnóstico de energía y las prácticas internas. Ha sido discípulo del maestro Liu Pai Lin (1907-2000) Difunde la práctica del Tai Chi en nuestro país desde hace más de 40 años, representa a la Asociación Tai Chi Pai Lin en la Argentina, cuya sede se encuentra en San Pablo, Brasil, dirigida por la maestra Jerusha Chang, dictando talleres, seminarios, clases y retiros en Buenos Aires y diferentes partes del país, formando nuevos instructores.

MYRIAM COHEN

<https://myriamcohen.wixsite.com/practicaspaz>

Abogada (UBA 1990), mediadora y orientadora familiar (Fundación Retoño-2002/2005) y comunitaria. Desde hace 30 años acompaña procesos de crecimiento y cambio personales, vinculares, familiares.. Trabaja en forma colaborativa y transdisciplinaria. Desde hace 20 años se dedica a la práctica, docencia, retiros y consultas en disciplinas que promueven la unión del ser humano con la naturaleza y la comunidad, como mediación, el Tai chi, el I Ching y la astrología humanista. <https://myriamcohen.wixsite.com/practicaspaz>

INFO E INSCRIPCIÓN:

taichipailinargentina@gmail.com

Wasap: 1149475656

Instagram: @dr.danielbrenner @dramyriamcohen

