



## RETIRO MARCIAL DE ARTES INTERNAS 2026

### TAI CHI XIN YI & CHI KUNG

### SONG SHAN

#### “ESCUELA SUPERIOR DE ARTES MARCIALES”

#### “Meditación en movimiento”.

DEL 5 AL 7 DE JUNIO 2026

#### LUGAR DE CELEBRACIÓN:

Residencia Universitaria V Centenario  
Av. Joaquín Ruiz Jiménez, S/N.  
C.P: 10450 Jarandilla de la Vera / Cáceres – España.

#### HORARIO de formación:

Retiro intensivo de trabajo Marcial Teórico / Práctico.

Viernes de 17:30 a 19:30 h.

Sábado de 8 a 9:30 y de 10:30 a 13 h – Tarde de 17:00 a 19:30 h y de 22 a 22:45 h.

Domingo de 8 a 9:30 y de 10:30 a 13:30 h.

Todo el trabajo Teórico / Práctico está diseñado y estructurado para todos los niveles.

#### OBJETIVOS:

Desde SONG SHAN “Escuela Tradicional de Artes Marciales” y desde la Federación Madrileña de Lucha, abogamos por una formación seria, eficiente y de calidad. Entendemos que para la práctica y formación de cualquiera de las distintas “Disciplinas de Lucha” de nuestra federación, debemos hacer hincapié en dotar al alumnado y al profesorado de unas bases sólidas a través de programas de formación estructurados por Niveles. Estos cursos están diseñados con la idea y la pretensión de formar Cinturones Negros y Entrenadores debidamente cualificados, y por lo tanto están adaptados a los diferentes niveles y experiencia de los practicantes.

La idea general es la de dotarles de conocimientos y herramientas de trabajo formativas, a través de un programa técnico completo. También hay una formación específica para aquellos practicantes que quieran formarse como futuros instructores y hayan adquirido e interiorizado las técnicas de cada uno de los Niveles.

Al finalizar el Retiro, los practicantes que hayan superado los niveles de formación, si lo desean, podrán solicitar a la Escuela Tradicional SONG SHAN “Club oficial de la F.M.Lucha ” y a través del departamento de S.P.D Taijiquan & Qigong, la tramitación del título o grado correspondiente.



## TEMARIO:

### **Breve descripción de las distintas técnicas.**

#### **Tai Chi Chuan - Taijiquan “Tai Chi Xin Yi”:**

Rutinas y formas de mano Tai Chi Xin Yi.

Trabajo sobre la utilidad y conocimiento de los movimientos y su manejo a nivel físico y energético.

Arte Marcial por excelencia, indicado para cualquier persona de cualquier edad y condición física, ya que no precisa de fuerza muscular, sino de concentración y relajación.

Es una búsqueda y mejora de cualidades físicas como: agilidad, equilibrio, fuerza, flexibilidad, velocidad, etc.

Un gran trabajo para desarrollar las capacidades psicomotrices, coordinación, buena estructura corporal, independencia, lateralidad, verticalidad, etc.

En definitiva, controlar nuestro cuerpo como un todo inseparable: atención, concentración, relajación.

#### **Chi Kung – Qi Gong “Ba Duan Jing”:**

Serie de ejercicios energéticos para la salud y la longevidad basados en la tradición china, también conocidos como los ocho tesoros. Movimientos estudiados y precisos para recuperar y mejorar nuestro estado de salud.

#### **Chan – Zen “Meditación”:**

Iniciación, base del autoconocimiento a través del cuerpo y sus manifestaciones energéticas.

#### **Tui Shou. Empuje de manos:** (Técnicas de combate de las artes marciales internas).

Técnicas desarrolladas y basadas en el estilo de Tai Chi Xin Yi “Empuje de Manos y Aplicaciones Marciales”.

Técnicas básicas de Chin Na Shu “el arte de atrapar y agarrar en el Taijiquan”.

#### **Qi Xie “Armas”:**

Forma y Técnicas de Esgrima China Espada de Taiji Jian estilo Xin Yi Escuela Song Shan.

Forma y Técnicas de Abanico de Taiji Fan Escuela Song Shan.

Forma y técnica de Palo corto Gun Escuela Song Shan.

#### **Fundamentos de Medicina Tradicional China “Bioenergética”.**

Conexión de la Medicina Tradicional y de las Artes Marciales.

- El CHI la Energía Vital. (Concepto, diferentes clases y funciones).
- Yin – Yang (Polaridad y descripción).
- Wu Xing (los Cinco Elementos y sus fases).
- Jing Luo (Canales energéticos).

“Estudio de los “Tsubos” puntos más usuales en la práctica de las Artes Marciales”.

**Vestimenta y material para traer por los participantes:**

Todos los participantes podrán asistir con uniformes de sus estilos o en chándal.

El negro es el color recomendado.

La indumentaria, en caso de no disponerla, puedes adquirirla previa petición a la Escuela Song Shan.

Los asistentes deberán traer palos, espadas y abanicos para la práctica, en caso de no disponer de las armas, la Escuela Tradicional Song Shan, las pondrá a disposición de los participantes (previa petición).

**Precio:**

Retiro completo de entrenamiento y alojamiento en pensión completa en habitación doble.

Posibilidad de habitación individual "Prevía petición".

Antes del 21 de mayo 230 €. A partir de esa fecha: 250 €.

Alumnos SONG SHAN 200 € antes del 21 de mayo.

Todas las opciones incluyen diploma de asistencia.

Tasas de exámenes no incluidas "consultar para cada Título/Grado".

Retiro valido como tecnificación anual Federativo de la F.M.Lucha.

**El curso será impartido por:**

G.Maestro: Julio Pérez Rivero.

Se recomienda la asistencia a este seminario a todos los practicantes de cualquier disciplina marcial, dada su relación directa con todas las Artes Marciales y técnicas de Lucha, no importa el conocimiento previo de este trabajo, ya que está estructurado para todos los niveles. Nos aportará una metodología y forma de entrenamiento, de forma que nos haga comprender nuestras habilidades y la percepción Físico / Mental de las Artes Marciales.

**Inscripciones:****Abierto plazo de inscripción**

**Song Shan:** Centro Tradicional de Artes Orientales. C/ Paraguay N°9 Leganés (Madrid).

Teléfono de contacto: **676 07 31 45**

En el correo [infosongshan@gmail.com](mailto:infosongshan@gmail.com)

Plazas limitadas, hasta agotar plazas, riguroso orden de inscripción. Reservado el derecho de admisión.

Ven a conocer y a practicar estas técnicas orientales milenarias, cultivar sus beneficios terapéuticos, incrementar la vitalidad y el rendimiento tanto físico como mental y su efectividad marcial.

**TAI CHI CHUAN "El Arte Supremo o Boxeo de las Sombras".****!!!Te sorprenderá !!!**