

China Kungfu Tour 2025

Experiencia de Inmersión en el Kung Fu Shaolin en Henan, China
Desbloquea el Espíritu de Shaolin – Un Viaje al Corazón del Kung Fu

¿Quieres sumergirte en el auténtico Kung Fu Shaolin sin comprometerte con años de entrenamiento riguroso? Nuestro China Kungfu Tour 2025 ofrece una experiencia de artes marciales flexible, rica en cultura y apta para principiantes, en la cuna del Kung Fu chino: el Monte Song, provincia de Henan.

Perfecto para individuos, amigos o grupos familiares, este tour ofrece una introducción significativa al Zen Shaolin y las artes marciales en un entorno tranquilo, lejos del ruido de los grandes grupos turísticos. Ya sea que tengas curiosidad por el Kung Fu o que estés buscando un viaje inspirador en China, esta es la experiencia ideal.

¿Por qué elegir nuestro tour de Kung Fu?

- Diseñado para adultos: no se necesita experiencia previa en Kung Fu.
- Duración flexible: 7, 10, 14 o 21 días disponibles del 1 de marzo al 31 de diciembre de 2025.
- Equilibrio cultural y físico: aprende Kung Fu, explora templos y experimenta la historia china.
- Asequible y todo incluido: desde \$1,600 USD por 10–12 días.
- Experiencia tranquila: evita los grupos ruidosos y disfruta de un viaje personalizado.

Aspectos destacados del tour

Templo Shaolin (Patrimonio Mundial de la UNESCO)

- Construido en el año 495 d.C. en el Monte Song.
- Sitio sagrado donde se entrelazan las artes marciales y el budismo.
- Explora salones antiguos, patios y el Bosque de Pagodas—con más de 200 pagodas funerarias budistas.
- Disfruta de presentaciones en vivo de Kung Fu por monjes entrenados.

Escuela de Artes Marciales Shaolin Tagou

- Licenciada y mundialmente reconocida.
- Campus de 550,000 m² (equivalente a 39 campos de fútbol).
- 19 gimnasios, 400 aulas y amplios terrenos de entrenamiento al aire libre.

- Visita, observa y elige el programa de entrenamiento que prefieras.

Tour de un día por la ciudad de Luoyang

- Comienza tu viaje en Luoyang, puerta de entrada a Henan.
- Descubre las Grutas de Longmen, un tesoro ribereño de tallados budistas.
- Visita el Templo del Caballo Blanco, el primer templo budista de China.

Atracciones cercanas en Dengfeng (zona de Shaolin)

- Área escénica del Monte Song
- Templo Zhong Yue
- Academia Songyang (antigua escuela confuciana)

Itinerario de muestra (12 días)

Día 1: Llegada y encuentro en la ciudad de Luoyang

Día 2: Exploración de las Grutas de Longmen y el Templo del Caballo Blanco

Día 3: Traslado a Dengfeng, recorrido por el Templo Shaolin y show de Kung Fu

Día 4: Visita al Monte Song y sitios locales

Día 5: Visita a 2-3 escuelas de artes marciales (elige tu programa favorito)

Día 6-11: Participación en curso de nivel principiante de Kung Fu Shaolin

Día 12: Regreso o continuación del viaje desde el Aeropuerto o Estación de Tren de Zhengzhou

Opciones de práctica de Kung Fu

- Opciones de programas:
 - * Introducción de 7 días
 - * 10-12 días de Zen y Artes Marciales
 - * Entrenamiento extendido de 21 días
- Calendario del programa: disponible del 1 de marzo al 31 de diciembre de 2025
- Viajeros sin visa: adaptamos tu programa a las políticas de exención de visa de 15-30 días (si aplica).

Restricciones de edad

Participantes de todas las edades son bienvenidos en nuestro tour.

- Menores de 18: deben presentar consentimiento parental.
- Menores de 13: deben estar acompañados por un padre o tutor adulto.
- Asistencia de viaje: quienes no puedan viajar solos deben estar acompañados.
- Sin edad máxima: siempre que tengas buena salud y puedas participar en actividades básicas.

Precios y costos

Estimación del paquete turístico

- Tour de 10–12 días: desde \$1,600 USD/persona
- Incluye:
 - * Recogida en Luoyang
 - * Entradas a todos los sitios
 - * Visita al Templo Shaolin y show de Kung Fu
 - * Alojamiento y comidas
 - * Transporte local
 - * Visita a la escuela y curso básico de entrenamiento

Entrenamiento de Kung Fu (para estancias más largas)

- * Entrenamiento mensual: alrededor de \$1,300 USD
- * Incluye alojamiento, comidas, matrícula, instalaciones y uso básico de armas Shaolin.

Cómo registrarse

1. Solicitud en línea
 - Completa nuestro formulario con nombre, edad, fechas y preferencias.
2. Apoyo de visa
 - Emitimos carta de invitación oficial para tu visa de turista china (Tipo L).
 - Solicita tu visa al menos un mes antes del viaje.
3. Reserva de vuelos
 - Llega a Luoyang o Zhengzhou y comparte tus datos de llegada.
4. Recogida al llegar
 - Recogida gratuita en Luoyang a la llegada.

Campamento de Verano de Kung Fu Shaolin

Para estudiantes de 13 años en adelante, ofrecemos un programa de verano inmersivo que combina entrenamiento físico, cultura budista y turismo escénico. Ideal para jóvenes interesados en las tradiciones chinas, artes marciales y el intercambio cultural.

Política de reembolso y reprogramación

- Las tarifas de reserva no son reembolsables.
- ¿No puedes llegar a tiempo? No hay problema—reprograma dentro de 1 año (avísanos con 30 días de anticipación para asegurar disponibilidad).

Continúa tu viaje por China

Después de tu experiencia en Shaolin, extiende tu aventura:

- Pekín: Gran Muralla, Ciudad Prohibida

- Chengdu: Santuarios de osos panda
- Xi'an: Guerreros de Terracota
- Jingdezhen: Capital de la porcelana de China



Contacto y reservas

Sitio web: <https://ChineseSources.org>

Email: assistline@outlook.com

Podemos ayudarte a organizar tours adicionales si lo solicitas.

Ven a explorar. Entrenar. Reflexionar.

Que tu viaje de Kung Fu comience—no solo con el cuerpo, sino con el espíritu.

Programa de Entrenamiento de Kung Fu Shaolin

Entrena tu mente, cuerpo y espíritu – en la cuna del Kung Fu

Horario Diario de Entrenamiento

Tus días de entrenamiento son estructurados pero flexibles. Ajustamos el horario según la temporada y lo adaptamos a tu condición física, metas de aprendizaje e intereses.

Rutina diaria típica (solo ejemplo):

- Mañana: Calentamiento, posturas y técnica de manos, Qi Gong
- Tarde: Entrenamiento de formas, flexibilidad y fuerza, Tai Chi o Sanda
- Noche: Práctica libre, repaso teórico, clases opcionales

Duración del Entrenamiento y Contenido

1–4 Semanas (Curso Introductorio)

Ideal para principiantes o viajeros de corta estancia.

- Aprende fundamentos: puñetazos, patadas, posturas, formas
- Costumbres y etiqueta Shaolin
- Una forma completa para principiantes como Da Hong Quan
- Introducción al Tai Chi de 13 o 5 pasos

3 Meses (Entrenamiento Intermedio)

- Aprende 2–3 formas tradicionales de puño Shaolin

- 2 formas tradicionales con armas (ej. bastón, espada)
- Fundamentos de Sanda (boxeo chino) y combate
- Práctica de Qi Gong y acondicionamiento físico

Formas ejemplo: Di Tang Quan, Puño del Tigre, Tai Zu Quan, Espada Recta de Damour, Bastón Qi Mei, Tai Chi de 24 pasos

6 Meses (Desarrollo Progresivo de Habilidades)

- 5-6 formas de puño intermedias, 3-4 armas tradicionales
- Qi Gong incluyendo Camisa de Hierro y control de respiración
- Rutinas avanzadas: Puño Arhat, Garra del Águila, Lanza Shaolin, Espada Borracha
- Qi Gong Duro: romper madera, resistencia con lanza en la garganta

1 Año o Más (Nivel Avanzado)

- Alta flexibilidad, resistencia y disciplina
- Formas avanzadas de Shaolin, 18 armas, 72 habilidades secretas
- Qi Gong nivel maestro: romper piedras, empuje con lanza
- Preparación para presentaciones e integración cultural

Formas ejemplo: Xiao Hong Quan, Puño Jin Gang, Puño Pao, Puño del Mono, Ganchos Dobles, Látigo Pastor

Certificación

Al finalizar tu entrenamiento, recibirás un certificado oficial emitido por la Escuela de Artes Marciales Shaolin Tagou, reconociendo tu participación y progreso.

¿Qué Vas a Entrenar?

Técnicas Básicas

- Posturas, entrenamiento de piernas, fuerza de hombros
- Trabajo de pies y desplazamientos
- Golpes de palma, puñetazos, bloqueos
- Estiramientos y entrenamiento de flexibilidad

Formas sin armas

Formas como Da Hong Quan, Xiao Hong Quan, Puño Largo Tai Zu, Puño del Tigre, Puño Liu He, Puño Borracho, Garra del Águila

Entrenamiento con armas

Incluye bastón, espada, sable, lanza, látigo y armas inusuales como dardo con cuerda, vara de Damour, ganchos dobles

Qi Gong y Prácticas de Salud

Camisa de Hierro, Palma de Hierro, Ba Duan Jin, Yi Jin Jing, ejercicios de respiración, meditación Shaolin

Estilos Internos

Tai Chi: formas de 13, 24 y 42 pasos. Ba Gua Zhang y Puño Xing Yi para cultivo interno y equilibrio.

Combate y Defensa Personal

Sanda (boxeo chino), ejercicios de defensa, combate con armas y lucha

Cursos Opcionales

Idioma chino, tours culturales, entrenamiento para presentaciones de Kung Fu

Nota Final

“El Kung Fu Shaolin es como un vasto océano: no hay límite para lo que se puede aprender. Ya tengas 16 o 60 años, nunca es tarde para comenzar tu viaje.”

Academia de Kung Fu Shaolin – Preguntas Frecuentes (FAQ)

¿Cuál es el procedimiento de admisión?

1. Rellena el formulario de solicitud en línea en nuestra página web.
2. Transfiere el 100% de la matrícula para reservar tu lugar (los datos bancarios se proporcionan a solicitud).
3. Solicita una visa de turista (tipo L) o de estudiante (tipo X2) con la carta de invitación que te enviaremos.

¿Necesito hablar chino?

No, toda la instrucción se ofrece en inglés. No se requiere conocimiento del chino.

¿Necesito experiencia en artes marciales para asistir?

No. Aceptamos tanto a principiantes como a practicantes con experiencia.

¿Cómo es el clima y qué debo llevar?

Veranos calurosos, primavera y otoño templados, inviernos de 2–10°C.

Lleva ropa ligera y transpirable para verano, y capas cálidas y flexibles para invierno.

Se recomiendan zapatillas para correr para entrenamiento al aire libre.

¿Debo prepararme físicamente antes de llegar?

No es obligatorio, pero ayuda. Intenta correr (2 km/día), nadar, ciclismo, flexiones, abdominales o deportes de resistencia en general.

¿Cómo obtengo una visa china?

Solicita una visa de turista (L) o de estudiante (X2) en la embajada china más cercana. Te enviaremos la carta oficial después de recibir tu pago.

Soy vegetariano, ¿pueden adaptarse a mi dieta?

Sí. Infórmanos con antelación y organizaremos comidas adecuadas.

¿Puedo asistir con mi pareja? ¿Hay habitaciones para parejas?

Sí. Ofrecemos habitaciones estilo hotel con cama king o dos camas individuales, baño privado y aire acondicionado.

¿Puedo reservar una habitación privada individual?

Sí, todos los paquetes estándar incluyen una habitación privada, salvo que elijas opción compartida.

¿Cuánto cuesta el curso y qué gastos adicionales hay?

El costo disminuye con estancias largas. No se cobra tasa administrativa. Recogida opcional aeropuerto/estación: \$65 USD.

¿Hay opciones de trabajo para cubrir costos?

Actualmente no ofrecemos oportunidades pagadas.

¿Cuándo comienzan los cursos?

Ofrecemos fechas flexibles. Puedes empezar en cualquier época del año.

¿Hay internet disponible?

Sí. Hay Wi-Fi gratuito y puedes configurar internet para tu laptop personal.

¿Cómo manejo el dinero y cambio de divisa en China?

Usa tarjetas ATM de tu banco local. Evita cheques de viajero. También puedes abrir una cuenta local. No se recomienda llevar mucho efectivo.

¿Cuánto dinero necesito como gasto personal?

\$100–200/mes para estudiantes de largo plazo, y \$200–300/mes para estancias cortas debería ser suficiente.

¿Recibiré un certificado?

Sí, se te entregará un certificado con tus logros y evaluación del maestro.

¿Puedo tomar un descanso durante el entrenamiento largo?

Sí, puedes hacer pausas para viajar o volver a casa. Avísanos con tiempo.

¿Qué edad necesito para participar?

Menores de 18 necesitan consentimiento parental. Menores de 13 deben ir acompañados por un adulto. No hay límite máximo de edad.

¿Necesito seguro médico?

Sí, te recomendamos contratar un seguro médico que cubra lesiones relacionadas al entrenamiento y enfermedades.

¿Qué artículos personales debo llevar?

Fotos de pasaporte, libros, ropa de entrenamiento (según estación), zapatillas para correr, medicinas básicas y adaptador de corriente. El calzado de entrenamiento se puede comprar localmente. Los artículos diarios están disponibles cerca de la academia.

¿Cómo llego a la academia?

Puedes volar al Aeropuerto de Zhengzhou (recogida \$65 USD) o tomar tren bala desde Beijing/Shanghai hasta Zhengzhou Este. Ofrecemos recogida en ambos.

¿Debo reservar mis propios vuelos?

Sí. Recomendamos llegar vía Beijing o Shanghai. Podemos proporcionarte frases en chino impresas para ayudarte a viajar.