



Curso de Chi Kung Terapêutico

Curso de formação complementar e especializada

14 Meses

Avaliação – Exame Global Teórico / Prático

Aulas Teórico / Práticas – Horas totais do Curso 200 horas

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO	AREA CIENTIFICA	TEMPO EM HORAS	CONTACTO
Chi Kung			
Objectivos do curso	C.G.	1	T
Breve História do desenvolvimento do Chi Kung	M.T.C.	2	T
Conceitos gerais do Chi Kung	M.T.C.	2	T
Funções do Chi Kung	M.T.C.	2	T
Métodos básicos de Chi Kung – controlo dos movimentos	M.T.C.	8	T/P
Métodos básicos de Chi Kung – controlo da respiração	M.T.C.	8	T/P
Métodos básicos de Chi Kung – controlo da mente	M.T.C.	8	T/P
Mecanismo do Chi Kung	M.T.C.	2	T
Técnicas Taoistas (conservação da vida e da longevidade)	M.T.C.	20	T/P
Quiankunzhuang (equilíbrio do yin e do yang)	M.T.C.	5	T/P
Auto massagem	M.T.C.	5	T/P
Chi Kung estático/meditação	M.T.C.	6	T/P
Fangsonggong – exercícios de relaxamento	M.T.C.	10	T/P
Neiganggang (tonificação interior)	M.T.C.	9	T/P
Wuxingzhang (palma dos cinco elementos)	M.T.C.	24	T/P
Xinqigong (novo Chi Kung)	M.T.C.	10	T/P
Tai Chi / Chi Kung (em 18 movimentos)	M.T.C.	30	T/P
Teorias Base da Medicina Tradicional Chinesa:			
Yin Yang / 5 elementos / Órgãos Zang Fu / Fluidos Corporais / Qi	M.T.C.	28	T
Meridianos / pontos acupunctura	M.T.C.		T
Horas de Trabalho Científico	C.G.	20	T

C. G. – Ciências Gerais
 C. M. Oc – Ciências Médicas Ocidentais
 M. T. C. – Medicina Tradicional Chinesa
 C. M. – Ciências Médicas
 C. S. C. – Ciências Sócio Culturais
 C. T. – Ciências Tecnológicas
 Est. – Estágio
 T – Teórica
 P – Prática
 T/P – Teórico-prática

Objectivo do curso:

Conhecimentos e aquisição d competências válidas para desenvolvimento de programas para a prevenção e promoção da saúde direccionada para a área terapêutica.