



ESMOT – Escola de Medicina Oriental e Terapêuticas

Workshop de Chi Kung para Crianças

8 horas

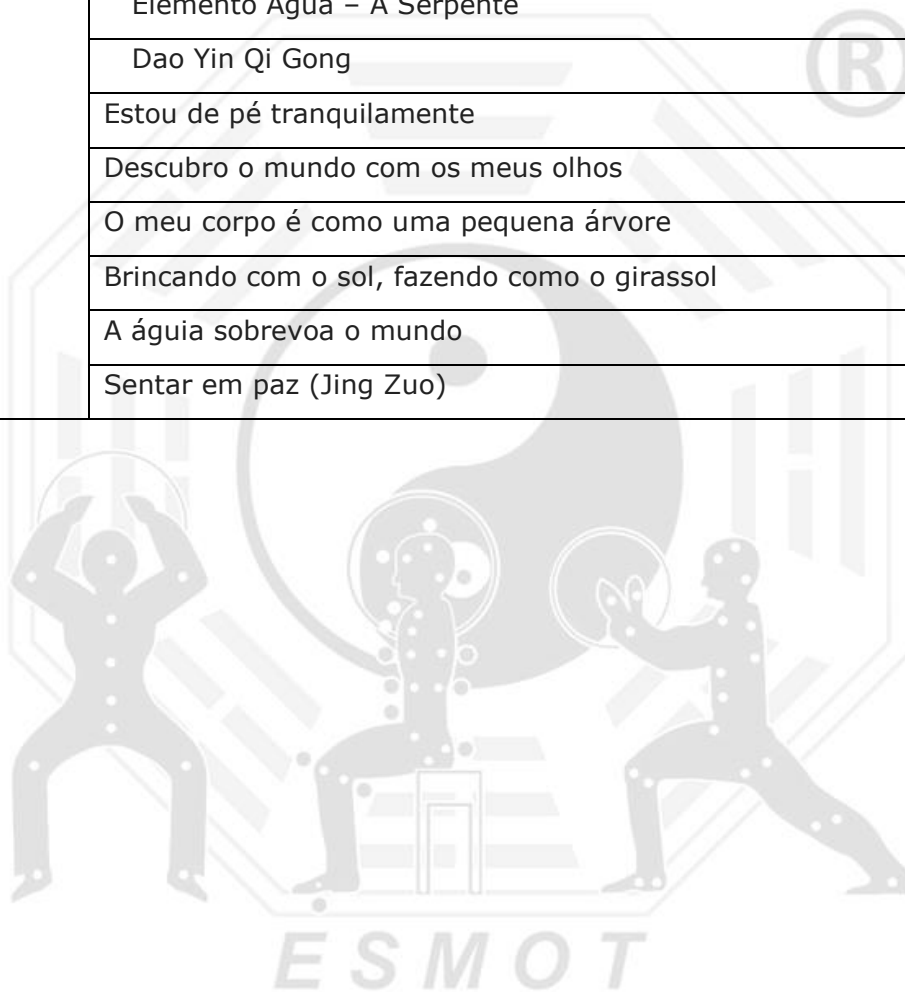
Aulas Teórico / Práticas

MÓDULOS	PLANO CURRICULAR
Módulo I	A Visão Chinesa da Vida e da Saúde
	Medicina Tradicional Chinesa
	As Emoções Excessivas e Distúrbios Resultantes
	Autotratarmento: a criança aprende a gerir a sua própria energia
Módulo II	Os Elementos:
	Elemento Madeira – O Tigre
	Elemento Fogo – O Pavão
	Elemento Terra – A Tartaruga
	Elemento Água – A Serpente
	Elemento Metal – A Grua
Módulo III	Tabela das Emoções
	Emoções e Órgãos Internos
	Preparação para os Exercícios
	As Três Harmonizações
	Saudar o Céu e a Terra
	A Automassagem
	Os Exercícios

Duração das Sessões de Formação

As sessões de formação têm a duração de uma hora e quarenta minutos com um intervalo de dez minutos, sensivelmente a meio da sessão.

Módulo IV - Exercícios Práticos	Saudar o Céu e a Terra
	Automassagem (Cabeça, Rosto e Olhos; Abrir a Janela do Céu; Couro Cabeludo e Orelhas; Nariz; Orelhas; Ventre e Rins; Terminar acompanhando a energia até ao Dantian)
	Forma de Abertura e Fecho
	Elemento Madeira – O Tigre
	Elemento Fogo – O Pavão
	Elemento Terra – A Tartaruga
	Elemento Metal – A Grua
	Elemento Água – A Serpente
	Dao Yin Qi Gong
	Estou de pé tranquilamente
	Descubro o mundo com os meus olhos
	O meu corpo é como uma pequena árvore
	Brincando com o sol, fazendo como o girassol
	A águia sobrevoa o mundo
	Sentar em paz (Jing Zuo)



Duração das Sessões de Formação

As sessões de formação têm a duração de uma hora e quarenta minutos com um intervalo de dez minutos, sensivelmente a meio da sessão.