



ESMOT – Escola de Medicina Oriental e Terapêuticas

Curso Monitor de Chi Kung Terapêutico

13 meses

Aulas Teórico / Práticas – Horas totais do curso 258 horas

MÓDULOS	PLANO CURRICULAR	TOTAL DE HORAS
Módulo I	Objetivos do curso	1
	Breve História do desenvolvimento do Chi Kung	2
	Conceitos gerais do Chi Kung	2
	Funções do Chi Kung	2
	Métodos básicos de Chi Kung – controlo dos movimentos	8
	Métodos básicos de Chi Kung – controlo da respiração	8
	Métodos básicos de Chi Kung – controlo da mente	8
	Mecanismo do Chi Kung	2
Módulo II	Teorias Base da Medicina Tradicional Chinesa:	30
	Yin Yang / 5 elementos / Órgãos Zang Fu / Fluidos Corporais / Qi / Meridianos / pontos acupuntura	
Módulo III	Anatomia: Osteologia – Artrologia - Miologia	38
Módulo IV - Práticas	Quiankunzhuang (equilíbrio do yin e do yang)	4
	Wuxingzhang (palma dos cinco elementos)	25
	Tai Chi / Chi Kung (em 18 movimentos)	24
	Técnicas Taoistas (conservação da vida e da longevidade)	22
	Xinqigong (novo Chi Kung)	5
	Ba Duan Tin (8 peças de brocado)	16
	Ba Duan Tin (sentado)	12
	Chi Kung estático / Zhan Zhuang (postura da árvore)	12
	Neiganggang (tonificação interior)	5
	Fangsonggong – exercícios de relaxamento	9
	Automassagem	5
Módulo V	Chi Kung para crianças	8
Horas Trabalho Científico		10
Horas totais		258

Objetivo do curso:

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

Enquadramento Legal:

As atividades de Reabilitação ou Terapêuticas estão fora do âmbito de aplicação da legislação / regulamentação inerente à atividade dos Profissionais Responsáveis pela Orientação e Condução de Atividades Físicas.

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.

Importante: No programa apresentado, de acordo com a metodologia de ensino-aprendizagem adotada pela nossa instituição, estão mencionadas as horas letivas bem como as que correspondem ao trabalho científico desenvolvido fora do contexto de sessão de formação.