

Corso di formazione istruttore di Qi Gong

Da Ottobre 2020 presso l' ASD ShenShan, Via Val Senio, 32 (M Conca d'oro)

L' associazione sportiva dilettantistica ShenShan, come centro fiduciario dell'ente sportivo CSEN settore olistico, terrà un corso di formazione istruttore Qi Gong.



Il Qi Gong:

“Qi” viene tradotto come “energia”. Specificamente nella medicina tradizionale cinese, nelle arti marziali e negli esercizi per la salute viene tradotto come “energia vitale dell’essere umano”.

“Gong” vuol dire ‘lavorare, coltivare’, dunque si tratta di esercizi che ‘coltivano energia vitale’. Oggi tutti gli esercizi cinesi per la salute, che sono basati sulla tradizione cinese e che lavorano sul Qi, vengono chiamati Qi Gong.

Ci sono diversi tipi di Qi Gong: quasi tutti sono esercizi lenti e fluidi, spesso collegati con la respirazione, che lavorano sul rilassamento del corpo e della mente, su un continuo affinamento della percezione del proprio corpo e sulla regolazione del flusso del Qi nei meridiani.

Il percorso formativo

Diploma di Eccellenza CSEN di “Istruttore 1° livello”: 150 h, 1 anno

Diploma di Eccellenza CSEN di “Istruttore 2° livello”: 150 h, 1 anno

Diploma di Eccellenza CSEN Istruttore 3° livello: 150 h, 1 anno

Dopo il diploma del terzo livello, con il monte ore completo di 450 ore si potrà richiedere di essere inseriti nel registro professionale degli Operatori Discipline Bionaturali. (Tot. monte ore 450 equivalente a "Operatore di Qi Gong" conforme agli standard richiesti per l'iscrizione nel Registro Professionale degli Operatori in DBN Regione Lombardia L.R. n. 2/2005).

Contenuto didattico per il 1° e 2° anno

- Principi fondamentali della postura e del movimento nel Qi Gong
- Esercizi di percezione
- Esercizi test per la postura
- Zhan Zhuang, "Stare come un palo" Qi Gong statico
- Automassaggio taoista
- Ba duan jin "Gli otto pezzi di broccato" il set di Qi Gong più conosciuto
- Qigong dei sei suoni
- Qi Gong dei 5 animali (wu xing)
- Qi gong come esercizio meditativo, esercizio di respirazione ed esercizio fisico
- Fondamenti di filosofia e cultura cinese: Storia del Qi Gong in Cina e in occidente
- Chiarimento dei termini tecnici cinesi
- Concetto cinese di 'Vuoto', yin yang, 5 elementi ed otto direzioni
- Fondamenti di medicina tradizionale cinese
- Anatomia e neuroscienza, la mente e il corpo e la loro interazione.
- Come guidare le lezioni, la didattica

Contenuto didattico per il 3° anno

- Approfondimento di filosofia taoista e buddhista nell'ambito del Qigong
- Approfondimento di medicina tradizionale cinese
- Pratica di Meditazione
- Approfondimento sui 5 elementi e correlazione in altre culture
- Approfondimenti sui temi del 1° e 2° anno



Programmazione del corso del 1° anno

Il corso si compone di 150 ore totali suddivise in 105 ore di lezioni didattiche e 45 ore di pratica documentata per ogni anno della formazione.

Le lezioni sono suddivise in 16 giorni intensivi:

10 sabati da ottobre 2020 ad agosto 2021 più

una settimana di ritiro estivo in una struttura ospitante

La frequenza alle lezioni è obbligatoria per almeno il 75% dell'intero percorso formativo ed è obbligatorio recuperare le lezioni perse consultando il materiale online.

Le date del 1° anno

17 ott.	21 nov.	12 dic	30 gen	20 feb
20 marzo	10 aprile	8 maggio	29 maggio	5 giugno

ritiro: ven. 2 luglio - ven. 9 luglio

Il giorno dell'esame si terrà dopo il ritiro in una data da concordare con i partecipanti.

Le date possono subire variazioni per esigenze organizzative. In tal caso si cerca di concordare la nuova data con i partecipanti per quanto possibile.

L'insegnante principale



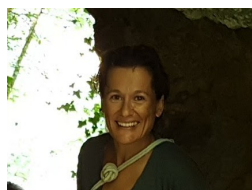
Ulrike Ebert è maestro e caposcuola della scuola ShenShan Taichi e Qigong a Roma con un'esperienza di 20 anni di insegnamento in Germania, Italia, Stati Uniti ed Inghilterra. Ulrike è docente nazionale per il Taichi e il Qigong del settore olistico dell'ente sportivo italiano, CSEN.

Nel percorso triennale altri insegnanti specializzati nei campi di Medicina tradizionale cinese, anatomia e neurologia, affronteranno le tematiche specifiche. Occasionalmente potremmo invitare altri maestri di Qi Gong per dare una più ampia comprensione della disciplina.

Docenti invitati



Ulla Blum, naturopata per Agopuntura e Qigong, esperta nella teoria della Medicina tradizionale cinese, ha scritto numerosi articoli e pubblicazioni nelle riviste tedesche specializzate su Agopuntura e Qigong. Tiene le lezioni sui fondamenti della medicina tradizionale cinese.



Laura Giaroli, fisioterapista specializzata in danni neurologici, è stata docente nell'Università Tor Vergata e ha lavorato per 9 anni nella riabilitazione con i pazienti con traumi cranici; operatrice di Shiatsu. Tiene le lezioni di Anatomia.

Costi

Per il primo anno:

- 300€ (spese amministrative per esame di fine anno, diploma di eccellenza e patentino tecnico CSEN), da pagare con l'iscrizione al corso
- 30€ per l'iscrizione alla A.S.D. Shenshan

Costi del corso:

10 mensilità di 120 € ciascuna, da pagare mensilmente da ottobre 2020 a luglio 2021

Per il secondo e terzo anno:

con la stessa modalità del primo anno con le date da concordare

I costi per il corso di formazione comprendono

- 10 giorni intensivi, monte ore 60 (vedi calendario)
- il ritiro di una settimana, monte ore 45 (senza vitto ed alloggio)
- il materiale didattico online

I costi non comprendono:

- Vitto e alloggio per i ritiri estivi

Iscrizione

Invitiamo tutti gli interessati a partecipare al 1° sabato del corso, il 17 ottobre.

Chi deciderà di iscriversi al corso entro 7 giorni dall'incontro stesso dovrà pagare l'iscrizione più il 1° mensile.

Per chi non vorrà iscriversi l'incontro del 17 ottobre è da intendersi gratuito.

Tutte le modalità saranno spiegate al primo incontro.

Dove

Il corso si svolgerà da ottobre 2020 presso la sede dell' A.s.d. ShenShan, Via Val Senio, 32, a 100 metri dalla stazione Metro B1, piazza Conca d'oro, Roma.

