



Corso di formazione istruttore di Qi Gong

Dicembre 2021 – Settembre 2022

L'associazione sportiva dilettantistica ShenShan, in qualità di *Centro di formazione fiduciario del settore olistico CSEN* terrà un corso per Istruttore di Qi Gong.

Al termine del corso e dopo il superamento dell'esame finale verrà rilasciato il Diploma Nazionale Csen e Tesserino Tecnico Sportivo di "Istruttore Qigong", con iscrizione nell'Albo Nazionale Tecnici Csen, consultabile online sul sito www.csen.it



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

Monte ore: 150 ore totali suddivise in:

- 100 ore di lezioni didattiche
- 50 ore di pratica documentata

Le lezioni didattiche si terranno in giornate intensive e una settimana di ritiro estivo in una struttura ospitante.

Per pratica documentata si intendono le seguenti possibilità:

- Partecipazione ai normali corsi di qi gong della ASD ShenShan (con pagamento della quota di partecipazione ridotta: 20 euro mensili).
- Documentazione certificata comprensiva del totale di ore di partecipazione a corsi di qi gong presso altre scuole qualificate
- Documentazione certificata comprensiva del totale di ore, di partecipazione a ritiri di qi gong con insegnanti qualificati
- Partecipazione gratuita a lezioni autogestite dagli allievi o a lezioni guidate da istruttori junior presso la nostra sede o online

La frequenza alle lezioni didattiche è obbligatoria per almeno il 75% dell'intero percorso formativo.

Giorno	Data	Orario
Sabato	11 dicembre 2021	10.00 - 17.30
Venerdi	14 gennaio 2022	18.00 - 21.00
Sabato	15 gennaio 2022	10.00 - 17.30
Venerdi	28 gennaio 2022	18.00 - 21.00
Sabato	29 gennaio 2022	10.00 - 17.30
Venerdi	4 febbraio 2022	18.00 - 21.00
Sabato	5 febbraio 2022	10.00 - 17.30
Venerdi	25 febbraio 2022	18.00 - 21.00
Sabato	26 febbraio 2022	10.00 - 17.30
Sabato	12 marzo 2022	10.00 - 17.30
Sabato	9 aprile 2022	10.00 - 17.30
Sabato	7 maggio 2022	10.00 - 17.30
Ritiro di una settimana	Dal 29 giugno al 3 luglio 2022	
Data dell'esame	Da concordare con i partecipanti	

Le date potrebbero subire variazioni per esigenze organizzative o per eventuali limitazioni

dovute all'emergenza covid. in tal caso si cercherà di concordare le nuove date con i partecipanti per quanto possibile.

Contenuto didattico

- Principi fondamentali del Qigong
- Storia, filosofia, cultura e scrittura cinese in relazione al Qigong
- Concetti nella medicina tradizionale cinese
- Anatomia umana (in relazione alla postura e agli effetti del Qigong)
- Esercizi di song gong, jing gong e dong gong (esercizi di rilassamento, in quiete e in movimento)
- Ba duan jin – gli otto pezzi di broccato
- Automassaggio taoista per attivare il Qi
- Zhanzhuang
- Meditazione



Insegnanti



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



Laura Giarolli, 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, operatore di Shiatsu. Tiene le lezioni di Anatomia.

Costi

- 250€ (spese amministrative per esame di fine anno, Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico Sportivo di "Istruttore Qigong")
- 30€ per l'iscrizione alla A.S.D. Shenshan
- **Costi del corso:** 1200 € da pagare o in unica soluzione all'inizio del corso o in 10 mensilità di 120 € ciascuna da dicembre 2021 a settembre 2022

I costi per il corso di formazione comprendono

- le giornate intensive (vedi calendario)
- il ritiro di una settimana (senza vitto ed alloggio)
- il materiale didattico online

I costi non comprendono:

- Vitto e alloggio per il ritiro estivo

Il corso si svolgerà da dicembre 2021 presso la sede dell'A.s.d. ShenShan, Via Val Senio, 32, a 100 metri dalla stazione Metro B1, piazza Conca d'oro, Roma.

