Corso di formazione istruttore di Qigong Anno 2026/2027

L'associazione sportiva dilettantistica ShenShan, in qualità di *Centro di formazione fiduciario del settore discipline bionaturali CSEN* terrà un corso per Istruttore di Qigong.
Al termine del corso e dopo il superamento dell'esame finale verrà rilasciato il Diploma Nazionale Csen e il Tesserino Tecnico Sportivo di "Istruttore Qigong", con iscrizione nell'Albo Nazionale Tecnici Csen, consultabile online sul sito www.csen.it

Il Qigong:

"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 Qigong.
Ci sono diversi tipi di Qigong: 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

Per potersi iscrivere al corso è necessario avere una buona padronanza del corpo: il partecipante dovrebbe avere già praticato Qigong o Taichi o una disciplina simile. Inoltre è necessario partecipare all'incontro informativo e fare un colloquio con il maestro.
La partecipazione al corso non garantisce il superamento dell'esame.

Monte ore: 150 ore totali suddivise in:

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

Le lezioni didattiche si terranno in 15 giorni intensivi suddivisi in 6 fine settimana più un ritiro di 3 giorni.

Per pratica documentata si intendono le seguenti possibilità:

- **Partecipazione ai regolari corsi di Qigong della ASD ShenShan (con pagamento della quota di partecipazione ridotta di 50%).**
- **Documentazione certificata comprensiva del totale di ore di partecipazione a corsi di Qigong presso altre scuole qualificate**
- **Documentazione certificata comprensiva del totale di ore, di partecipazione a ritiri di Qigong 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 per poter essere ammessi all'esame.

luogo	Data	Orario
centro ShenShan	12/13 dicembre 2026	10-17
centro ShenShan	23/24 gennaio 2027	10-17
centro ShenShan	6/7 febbraio	10-17
centro ShenShan	20/21 marzo	10-17
centro ShenShan	17/18 aprile	10-17
ritiro fuori Roma	29/30/31 maggio	7 - 18
centro ShenShan	26/27 giugno	10-17
Esame finale		

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 (‘stare come un palo’)**
- **Meditazione**

Insegnanti

Ulrike Ebert, maestro e caposcuola della scuola ShenShan Tai Chi e Qigong a Roma con un’esperienza di 30 anni di insegnamento in Germania, Italia, Stati Uniti ed Inghilterra. Ulrike è docente nazionale per il Tai Chi e Qigong del settore Discipline bionaturali 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, operatrice Shiatsu. Tiene le lezioni di Anatomia.

Costi

- 10€ per il tesseramento annuale CSEN
- **Costi del corso:** 1200 €

  da pagare con la prima rata di 600 € all'iscrizione e la seconda rata entro i primi tre mesi dall'iscrizione
- 150€ (spese amministrative per esame di fine anno, Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico Sportivo di "Istruttore Qigong")

I costi per il corso di formazione comprendono

- 6 fine settimana (12 giorni intensivi)
- il ritiro di 3 giorni (senza vitto ed alloggio)
- il materiale didattico online (dispensa e video didattici)

I costi non comprendono:

- Vitto e alloggio per il ritiro

Per iscriversi mandare una email a: asd.shenshan@gmail.com

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