



Qigong das

Quatro Estações

Formação
Online

Mestre Pedro Rodrigues

四

季

攝

生

功



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.



YMAA
PORTUGAL

COMPREENDER O QIGONG

“Qigong das Quatro Estações”

A Ymaa Portugal tem o prazer de apresentar a 6ª edição da 4ª Série “Compreender o Qigong”, evento em formato de cursos compostos por vários temas de formação, desde a fundação teórica, passando pelas diversas escolas de Qigong como a Medicinal (para a saúde), Erudita (para regular a mente), Marcial (para o uso nas artes marciais) e Religiosa (para a longevidade).

Estruturados pelo prestigiado autor Dr. Yang Jwing-Ming, permitirão um entendimento claro e eficaz desta área tão fascinante da cultura tradicional chinesa, através de uma linguagem atual e científica, criando uma ponte entre o oriente e o ocidente que permitirá desvendar os segredos desta arte milenar.

O Qigong das Quatro Estações é um sistema desenvolvido na Medicina Tradicional Chinesa, com o objetivo de ajudar o organismo a adaptar-se às mudanças das estações e prevenir doenças sazonais. Este Qigong é especializado em treinar exercícios para os cinco órgãos internos (Yin), coração, pulmões, fígado, rins e baço/pâncreas, que por sua vez são relacionados com as quatro estações do ano. Na Medicina Chinesa muitas são as patologias atribuídas à dificuldade do organismo em se adaptar às mudanças climáticas sazonais. Por exemplo os pulmões no Outono ou os rins no Inverno. O Qigong das Quatro Estações apresenta técnicas para proteger esses órgãos internos que podem ser usadas pelos praticantes de forma sazonal ou sistemática, caso padeçam de patologias crónicas.

Este evento estará ao cargo do Prof. Pedro Rodrigues, Instrutor de Qigong da Ymaa internacional e Treinador nível IV de Qigong da FPAMC.

Conteúdos programáticos

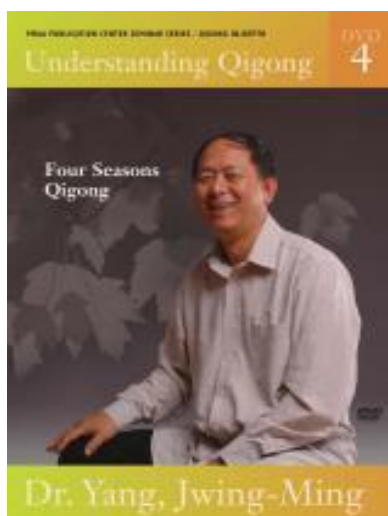
NÍVEL II – Qigong Medicinal

Qigong das Quatro Estações

- Bloco 1 – Teoria Fundamental (10 Horas)
 - Referência Histórica
 - Teoria Yin & Yang
 - Teoria dos Cinco Elementos
 - Definição de Qi, Qigong e Respiração
 - Definição de Órgão na MTC
 - Os Doze Meridianos

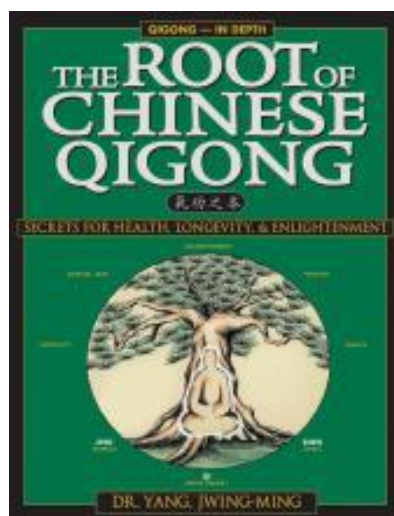
- Bloco 2 – Qigong das Quatro Estações (20 Horas)
 - As Quatro Estações
 - Fundamentos
 - Exercícios
 - Massagem
 - O Verão & O Outono
 - Fundamentos
 - Exercícios
 - Massagem
 - O Inverno
 - Fundamentos
 - Exercícios
 - Massagem
 - A Primavera
 - Fundamentos
 - Exercícios
 - Massagem

Bibliografia aconselhada



- Understanding Qigong 4 Dvd
D0562

- The Root Of Chinese Qigong
B507



Tipo de evento

Este evento será realizado **online** através da plataforma Zoom. As aulas depois de realizadas, serão gravadas e disponibilizadas aos participantes.

Duração e periodicidade do Evento

Esta edição será realizada entre 8 de Março e 14 de Junho de 2023, com uma duração de 30 horas e com periodicidade de 2 horas semanais, às quartas-feiras das 20 horas às 22 horas.

Está reservado à organização deste curso a possibilidade, mediante aviso prévio e a título extraordinário, de alteração pontual do dia e horário estabelecido.

Avaliação

Será feita avaliação contínua aos formandos durante todo o curso, a qual incluirá avaliação teórica através de teste escrito.

Diplomas e Certificados

Certificado de Ação de Formação - IPDJ

Será atribuído aos participantes que tenham cumprido 80% da carga horária e se tenham sujeitado ao processo de avaliação, inseridos na Formação Contínua de Treinadores, com a atribuição de 6 Unidades de Crédito para revalidação do Título Profissional de Treinador de Desporto – Qigong.

Graus I, II, III, e IV

Código da Ação em apreço:

Diploma de Participação – YMAA Portugal

Será atribuído aos participantes que tenham cumprido 80% da carga horária e se tenham sujeitado ao processo de avaliação.

Documento válido para a constituição de curriculum necessário para a candidatura a:

- Treinador de Qigong da Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas (FPAMC), condição necessária para efeitos de certificação no acesso à emissão da Cédula de Treinador Desportivo, regulada pelo Decreto-lei nº 248-A/2008, de 31 de Dezembro.
- Instrutor de Qigong da Ymaa Portugal.

Tipo de evento

Este evento será realizado **online** através da plataforma Zoom. As aulas depois de realizadas, serão gravadas e disponibilizadas aos participantes.

Duração e periodicidade do Evento

Esta edição será realizada entre 8 de Março e 14 de Junho de 2023, com uma duração de 30 horas e com

periodicidade de 2 horas semanais, às quartas-feiras das 20 horas às 22 horas.

Está reservado à organização deste curso a possibilidade, mediante aviso prévio e a título extraordinário, de alteração pontual do dia e horário estabelecido.

Inscrições e informações

Inscrições, informações ou quaisquer outros tipos de esclarecimento devem de ser remetidos para ymaaportugal.pedro@gmail.com

Nota Importante

A frequência deste curso não implica que os formandos tenham que ter formação de edições anteriores. Cada formação será sempre composta pelos conteúdos necessários para um bom entendimento das matérias em apresentação.