

FORMAZIONE IN MEDICINA CINESE APPLICATA ***Qi Gong, Alimentazione, Tecniche Manuali*** ***e Complementari***

CORSO PROPEDEUTICO

***Le basi teoriche e pratiche delle Arti di Salute
della Medicina Tradizionale Cinese***

IL CORSO SI ARTICOLA IN 8 INCONTRI

È un'occasione di formazione personale e professionale rivolta a tutti, in particolare a operatori del benessere, praticanti di Discipline Orientali, fisioterapisti, ma anche operatori sociali e della formazione.

Basi teoriche della medicina Tradizionale Cinese:

Origini, Il Qi, teoria dello Yin- Yang, i Tre Focolari, i 5 Elementi.

Il Qi Gong anticamente denominato *Yang Sheng Fa*, letteralmente **metodo per nutrire la vita**, ha come scopo principe il mantenimento della salute e il raggiungimento della longevità.

Gli esercizi, che propongono un movimento integrato al respiro e alle sensazioni corporee, favoriscono il ripristino della circolazione del Qi nei canali energetici e il riequilibrio psicofisico.

In questo corso approfondiremo la pratica del Qi Gong seguendo i cicli dei 5 movimenti, lavoreremo sulla purificazione, tonificazione e circolazione a livello degli organi, dei visceri e dei meridiani associati a ciascuno dei 5 movimenti; impareremo inoltre le pratiche più adatte alle diverse stagioni per mantenersi in salute.

L'alimentazione secondo la Medicina Tradizionale Cinese

Nel percorso formativo, vedremo gli **aspetti energetici degli alimenti** secondo la MTC, natura termica, i sapori, la capacità di nutrimento e tonificazione.

Scopriremo quanto l'alimentazione e lo stile di vita siano importanti per supportare i cambiamenti stagionali (esterni e interni) e per il mantenimento della nostra salute.

Entreremo nello specifico delle categorie degli alimenti, della loro conservazione e trasformazione attraverso la cottura per imparare a utilizzare al meglio il "tesoro" energetico di ogni singolo alimento.

Il Tui Na (tecniche manuali)

In questo corso cercheremo di far conoscere l'antica arte del massaggio tradizionale cinese oggi conosciuto con il nome di Tui Na.

Uno dei primi obiettivi del corso è quello di insegnare un approccio manuale approfondito.

Studieremo le principali manovre e vedremo come si applicano alle disarmonie energetiche, che impareremo ad identificare tramite l'ascolto tattile. La principale funzione del massaggio Tui Na è quella di stimolare la circolazione del Qi in tutto il corpo attraverso i Canali energetici, per questo studieremo un protocollo personalizzato di Armonizzazione finalizzato a ripristinare uno scorrimento fisiologico del Qi.

Dal punto di vista teorico ci concentreremo sulle funzioni dei 3 Riscaldatori che sono il luogo in cui si attualizza la sinergia tra i vari Organi e Visceri e i corrispondenti Canali energetici.

CALENDARIO DEL CORSO

19 Novembre 2022:

Le basi teoriche della Medicina Cinese Qi Gong e alimentazione.

03 Dicembre 2022:

Tui Na lezione pratica basata sui 3 Focolari.

21 Gennaio 2023:

I 5 Movimenti e la Stagionalità (Terra e Metallo), Qi Gong e Alimentazione.

11 Febbraio 2023:

I 5 Movimenti e la Stagionalità (Acqua e Legno), Qi Gong e Alimentazione.

11 Marzo 2023:

I 5 Movimenti e la Stagionalità (Fuoco), Qi Gong e Alimentazione.

22 Aprile 2023:

Tui Na lezione pratica basata sui 3 Focolari.

20 Maggio 2023:

Tui Na lezione pratica basata sui 3 Focolari.

10 Giugno 2023:

Lezione conclusiva Qi Gong e Alimentazione.

GLI INSEGNANTI

Cristina Bergamini

Insegnante di Daoyin Qi Gong dal 1994, certificata CONI, operatore di Shiatsu e Tui Na, promuove queste discipline come strumenti per la cura di sé e degli altri nell'ottica di un approccio integrato alla salute.

Ha sviluppato in particolare i temi legati a stress, emozioni, postura e alla fisiologia energetica della donna.

Bianca Boldini

Insegnante di Daoyin Qi Gong, operatore di Tui Na, Tui Na pediatrico e riflessologia plantare On zon su.

Si è formata in Alimentazione Energetica secondo la Medicina Tradizionale Cinese presso Scuola Tao di Bologna.

Federico Berti

Massaggiatore e docente di Qi Gong e Tui Na esperto in tecniche complementari e alimentazione secondo la Medicina Cinese.

Realizza programmi triennali sia per operatori delle Bio-discipline sia per personale sanitario; ha realizzato progetti di Qi Gong e Tui Na con applicazione in ambito sociale e comunitario.

Informazioni e iscrizioni:

Mail: info@taoyinmodena.it

Cell. 3337744128

www.taoyinmodena.it

Sede del corso:

Tao Yin Modena a.s.d

Viale Gramsci 357

41122 Modena

Iscrizioni a numero chiuso.

Termine iscrizioni sabato 5 novembre.

Verrà rilasciato un attestato di frequenza.