FORMAZIONE IN MEDICINA CINESE APPLICATA
Qi Gong, Alimentazione, Tui-Na e Tecniche Complementari

CORSO BASE
Le basi teoriche e pratiche della Medicina Tradizionale Cinese

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, è una pratica corporea basata sull'integrazione di movimento, respiro e sensazione, ha come scopo principe il mantenimento della salute e il raggiungimento della longevità.
Gli esercizi favoriscono il ripristino della circolazione del Qi nei canali energetici. In questo corso praticheremo Qi Gong e automassaggio seguendo i cicli dei 5 movimenti: lavoreremo sulla purificazione, tonificazione e circolazione dell'energia a livello degli organi, dei visceri e dei meridiani associati.

L'alimentazione secondo la Medicina Tradizionale Cinese
Nel percorso formativo vedremo gli aspetti energetici degli alimenti:
natura termica, sapori, capacità di nutrimento e tonificazione.
Scopriremo quanto l'alimentazione e lo stile di vita siano importanti per supportare i cambiamenti stagionali 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)

Uno dei primi obbiettivi 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 corrispettivi Canali energetici.

Calendario del corso

- **9 dicembre 2023**: Introduzione alla MTC, I tre focolari: applicazione pratica con il Tui Na.
- **13 gennaio 2024:** Basi teoriche della Medicina Cinese, I tre focolari: applicazione pratica con il Tui Na.
- **10 febbraio 2024:** Le basi teoriche della Medicina Cinese, I cinque movimenti, Qigong e salute, introduzione all'alimentazione energetica.
- **16 marzo 2024:** I 5 movimenti e la stagionalità (Terra e Metallo) Qi Gong e salute, alimentazione energetica.
- **6 aprile 2024:** I tre focolari, applicazione pratica con il Tui Na.
- **20 aprile 2024:** I 5 movimenti e la stagionalità (Acqua e Legno) Qi Gong e salute, alimentazione energetica.
- **4 maggio 2024:** I 5 movimenti e la stagionalità (Fuoco) Qi Gong e salute, alimentazione energetica.
- **15 giugno 2023:** Lezione conclusiva 5 movimenti e psiche, Qigong e salute, laboratorio conclusivo di alimentazione energetica.

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 Qigong 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:
info@taoyinmodena.it
cell. 3337744128
Sede del corso:
Tao Yin Modena
Viale Gramsci 357
Modena

Iscrizioni a numero chiuso. Verrà rilasciato un attestato di frequenza.