

1 - FUNDAMENTAÇÃO

Taijiquan significa “a Totalidade”, e é exatamente usando a totalidade do corpo, em constante equilíbrio mental e físico, que se realizam os movimentos harmoniosos desta arte ancestral, trabalhando o universo interior e exterior para uma saúde, equilíbrio e consciência mais elevada.

Estudos reconhecem os benefícios organizacionais, pois permitem melhorias significativas no desempenho profissional, estado de atenção e concentração no trabalho e, especialmente, na qualidade da saúde física e emocional.

Os seus praticantes desenvolvem uma capacidade, muito maior, de encarar os problemas profissionais e pessoais de forma mais “calma” encontrando soluções mais adequadas, com menor desgaste físico e emocional.

O **Qi Gong** é direcionado para o equilíbrio da nossa energia, do nosso sistema nervoso, o controlo da respiração, a eliminação do stress e da depressão.

Beneficia o alongamento e tonificação dos músculos e a sua flexibilidade, o metabolismo, promove a vitalidade, estimula e amplia a função dos órgãos internos, fortalece o sistema ósseo, combate a osteoporose, purifica o sangue, melhora a concentração e a memória, promove a conquista da paz interior produzindo não só o equilíbrio entre a mente corpo, mas também o indivíduo com o mundo exterior.

Para que todo este trabalho atinja os seus objectivos a prática do Qi Gong deve ser regular, continuada e agradável.

2 – FORMATO

Aulas de grupo.

3 – DURAÇÃO

Uma ou duas horas semanais.

4 – LOCAL

Academia Zen - Ginásio UMC.

5 – HORÁRIO

Sábados das 14.30h às 16.30h dividido por duas aulas.

1ª hora – aula de Qi Gong

2ª hora – aula de Taijiquan

6 - CALENDÁRIO

Início das aulas – Setembro 2019

Fim das aulas – Julho 2020

7 – PROFESSORES

Mestre Saudade Fung

Mestre Saudade Coelho Fung, praticante de Taijiquan e Qi Gong desde 1990, iniciou a dar aulas no ano de 2000 e está, desde 2010, a lecionar as unidades curriculares de Taijiquan na UMC.

Participou em vários estágios com Mestres conceituados na Arte de Taijiquan e Qi Gong, participou nos Campeonatos Nacionais da FPAM Chinesas, sendo campeã nacional na competição de grupos na Forma de Punhos e Forma de Armas.

Mestre Cláudio Fung

Com uma experiência de mais de 30 anos no ensino de Artes Marciais em Portugal o mestre Cláudio Fung é o responsável técnico por 6 escolas nacionais que se dedicam ao ensino da arte de Taijiquan e Qi Gong e com 3 anos de ensino na UMC, onde leciona a unidade curricular de Qi Gong no curso Medicina Tradicional Chinesa.

O mestre Cláudio Fung é técnico de Nível IV, e possui a graduação de 7º Dragão Dourado, a mais elevada a nível nacional, no ensino desta arte chinesa.

8 – PREÇO

Anuidade com pagamentos mensais:

1 hora – 30€

2 horas – 40€

Local de inscrições e pagamentos:

Serviços de Gestão Académica da UMC

Pode ainda utilizar a ficha de inscrição disponível no site www.umc.pt e enviar para o e-mail: formacoes@umc.pt ou via CTT, para os Serviços de Gestão Académica em Lisboa.

9 – OBJETIVOS

Melhoria geral do estado de saúde física e mental.

10 - ORGANIZAÇÃO DAS AULAS

Aula de Taijiquan e Qi Gong

Sábado: Horários dedicados, 1ª hora Qi Gong, 2ª hora Taijiquan

11 – AVALIAÇÃO

Não se aplica.

12 – DESTINATÁRIOS

Público em geral.

13 - INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

- As aulas decorrem de Setembro a Julho
- Os praticantes estão obrigados ao pagamento integral de todas as mensalidades
- As mensalidades devem ser pagas obrigatoriamente até ao dia 8 de cada mês
- Os praticantes devem ser pontuais no pagamento das mensalidades, a fim de não porem em risco a normal prossecução das aulas
- Para as aulas devem ser utilizadas sapatilhas brancas e de sola fina
- Os praticantes devem usar fato de Taijiquan ou calça e t-shirt (roupa larga e branca)
- A roupa interior deve ser confortável e não limitativa dos movimentos
- Os telemóveis devem estar no modo de silêncio ou desligados

Seguros desportivos:

Responsabilidade dos formadores para os praticantes externos.