



Síntese Informativa

Mistérios da Longevidade

Formação Presencial



Cultivar uma vida longa com saúde física e emocional é um desejo de todos nós, cada vez mais desafiante face ao cenário sócio-económico mundial. Com esta formação visamos abrir as portas ao conhecimento de técnicas milenares que usam o movimento e a respiração com o intuito de nutrir e equilibrar/harmonizar a nossa energia vital, o Qi.

FORMADORA - Dra. Teresa Barros



Diplomada em Medicina Chinesa, Acupunctura e Fitoterapia, pós graduada pela Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Chengdu, China, e pela Universidade de Medicina Tradicional Chinesa de Guangzhou, China.
3º Dan pela prática de Tai Ji Quan atribuído pela Chinese Wushu Association.
Desempenha funções de docência de Medicina Tradicional Chinesa, na UMC, desde 2010.

FORMATO – Presencial

DURAÇÃO – 6 horas

CALENDÁRIO

10 de Novembro

HORÁRIO

10h00 às 13h00 e 14h00 às 17h00

VALOR – 100 €

Condições especiais

90 € para Diplomados e Estudantes UMC e/ou Associados APPA-fmtc

Inscrição

Enviar a ficha de inscrição, disponível no site www.umc.pt, para o email secretaria@umc.pt, ou via CTT para UMC, Rua Camilo Castelo Branco, Nº2- 5º Esq. 1150-084 Lisboa

DESTINATÁRIOS

Profissionais de Acupunctura, Fitoterapia e MTC e Estudantes de Acupunctura ou MTC.

Público em geral

OBJETIVOS

- Compreender a evolução do ponto de vista energético do homem e da mulher ao longo da vida
- Identificar e analisar princípios de higiene de vida importantes para o tema da longevidade
- Definir e caracterizar a ginástica terapêutica chinesa Qi Gong e aprender alguns exercícios físicos e respiratórios simples que podem contribuir para uma maior e mais saudável longevidade.

ORGANIZAÇÃO PROGRAMÁTICA

- Breve análise do padrão de desenvolvimento energético do homem e da mulher ao longo da vida
- Breve análise de princípios de higiene de vida como a dietética, o exercício e o equilíbrio trabalho/descanso e o seu impacto na saúde e longevidade
- Introdução ao Qi Gong: sua definição, diferentes formas e objectivos
- Prática de exercícios com análise do seu efeito terapêutico (trabalho dos 3 tesouros e os 5 sons terapêuticos, entre outros)

METODOLOGIA

Toda a formação decorrerá em contexto de aula prática, sendo a exposição dos conceitos teóricos realizada de forma progressiva ao longo da mesma.

AVALIAÇÃO

Sem avaliação.

No final, após confirmação da participação, será emitido o certificado com o respetivo número de horas.

EDIÇÃO

1ª – 2024

INFORMAÇÃO COMPLEMENTAR

Nº mínimo de participantes – 8

Nº máximo de participantes – 15

Trazer roupa confortável de ginástica e ténis, tapete de ginástica ou toalha (para nos sentarmos no chão)