

**FORMAZIONE IN TECNICHE MANUALI E COMPLEMENTARI IN MEDICINA  
TRADIZIONALE CINESE  
MODULO PROPEDEUTICO**

*Basi teoriche, Educazione al contatto, tecniche manuali (Tuina Riflessologia) Qigong per la salute, introduzione all'alimentazione energetica.*

Il corso di sette incontri è rivolto a chi intende approcciarsi alle pratiche della MTC come strumenti per ritrovare la propria salute e gestire lo stress in ambito familiare, professionale, educativo. Le tecniche manuali della tradizione cinese sono uno strumento prezioso per mantenere e ripristinare la salute psicofisica. Il percorso offre, attraverso lo schema dei 5 elementi l'opportunità di approcciarsi e di approfondirne alcuni aspetti, sviluppando la capacità di ascolto, contatto, cura di sé e degli altri.

**Giornate e orari:** la domenica dalle 10.00 alle 13.00 e dalle 14.30 alle 17.30

PROGRAMMA

**PRIMO INCONTRO 8 dicembre**

Mattina

approccio alla MTC: primi concetti ( yin yang, i 5 elementi, la circolazione energetica)  
un ponte con le conoscenze occidentali.

Pomeriggio: tecniche manuali (approccio al contatto, ascolto e osservazione, modalità di tonificazione e dispersione secondo i principi di yin e yang e 5 elementi.

**SECONDO INCONTRO 15 dicembre**

Mattino

Qigong principi della pratica, esercizi di base per armonizzare yin e yang e 5 elementi, in connessione con organi, visceri emozioni. Esercizi di purificazione, tonificazione e mobilitazione.

Pomeriggio

I principi generali per una sana alimentazione secondo la MTC, i livelli di nutrimento degli alimenti, la natura termica e i sapori.

La circolazione energetica e la trasformazione del cibo in energia e nutrimento

**TERZO INCONTRO: TERRA 2 febbraio**

Mattino

teoria di mtc per tecniche manuali (L'elemento terra , Il tessuto connettivo  
Pratica di Qigong terra, esercizi per milza e stomaco (snodare i pensieri, liberare la mente).

Pomeriggio

Pratica: trattamento dei meridiani milza e stomaco ( la digestione, eccesso di preoccupazione.)  
teoria di alimentazione energetica (Alimentazione per sostenere e armonizzare l'energia di milza e stomaco.)

#### **QUARTO INCONTRO: METALLO 23 febbraio**

Mattino

Teoria di mtc per tecniche manuali l'elemento metallo,

Connessioni con le conoscenze occidentali.

Pratica di Qigong metallo, esercizi per Polmone e Intestino Crasso (trasformare la tristezza)

Pomeriggio

Pratica: trattamento dei meridiani polmone e intestino crasso, lo scambio con l'ambiente, liberare il respiro.

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare l'energia di polmone e intestino crasso

Una corretta alimentazione autunnale

#### **QUINTO INCONTRO: ACQUA 22 marzo**

Mattino

Teoria di mtc per tecniche manuali (l'elemento acqua, teoria di base.

Pratica di Qigong e acqua, esercizi per vescica e reni, esercizi per ossa e articolazioni (fondamento strutturale ed energetico dell'essere umano.)

Pomeriggio

Pratica di trattamento dei meridiani di vescica e rene (Paura e coraggio di vivere, la colonna vertebrale e l'evoluzione dell'essere umano.)

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare l'energia di rene e vescica.

Una corretta alimentazione invernale.

#### **SESTO INCONTRO: LEGNO 5 aprile**

Mattino

Teoria di MTC per tecniche manuali L'elemento legno, teoria di base

Pratica di Qigong e legno, esercizi per vescica biliare e fegato (muscoli e articolazioni, armonizzazione della rabbia)

Pomeriggio

Pratica di trattamento dei meridiani di vescica biliare e fegato (muscoli e articolazioni).

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare l'energia di Fegato e Vescica Biliare.

Una corretta alimentazione primaverile.

#### **SETTIMO INCONTRO FUOCO 26 aprile**

Mattino

Teoria di MTC per tecniche manuali (L'elemento fuoco, teoria di base, Coscienza e guarigione.)

Pratica di Qigong e fuoco, esercizi per cuore, circolazione e metabolismo (armonizzare la gioia)

Pomeriggio

Pratica: trattamento dei meridiani cuore, ministro del cuore e intestino tenue e triplice riscaldatore (armonizzare Shen e circolazione)

Teoria di alimentazione energetica per sostenere e armonizzare cuore e intestino tenue.

Una corretta alimentazione estiva.

**Insegnanti:**

**Cristina Bergamini** (Qigong, per la salute )

**Biancamaria Boldini** (Principi di alimentazione energetica)

**Cabriele Cottini** (tecniche manuali e complementari MTC)

**Per informazioni e iscrizioni:** tel. 3703700493

[info@taoyinmodena.it](mailto:info@taoyinmodena.it)

**PRESENTAZIONE DEL CORSO SABATO 26 OTTOBRE ore 15.30 17.30**