

QI GONG

Profilo dell'Operatore

L'operatore professionale di Qi Gong, esercizi di riequilibrio energetico di origine cinese, opera allo scopo di preservare lo stato di benessere delle persone e di aumentarne il livello di vitalità. L'operatore insegna, in gruppo o individualmente, tecniche ed esercizi la cui efficacia si basa sulla qualità e quantità del gesto, sulla consapevolezza del respiro, e sul corretto atteggiamento mentale.

La pratica può avvenire in movimento, oppure in posizione eretta, seduta o sdraiata.

Tali esercizi basano la loro efficacia sulla teoria energetica cinese. L'operatore informa inoltre circa i corretti stili di vita secondo i principi della tradizione estremo-orientale.

Offerta Formativa

Per quanto riguarda la formazione professionale dell'Operatore di Qi gong, con un iter formativo di minimo 450 ore di cui il 30-40% riservato a pratica e stages, questa dovrà prevedere l'acquisizione di competenze specifiche e trasversali.

PIANO FORMATIVO DELLA DISCIPLINA

1) Area culturale	Monte ore minimo	60
2) Area personale	Monte ore minimo	30
3) Area normativa	Monte ore minimo	10
4) Area relazionale	Monte ore minimo	30
5) Area tecnica	Monte ore minimo	140

Monte ore frontali* totale (di 60 minuti) minimo strutturato in modo vincolante		270
	Monte ore discrezionali	25

	Per un totale ore frontali	295
6) Tirocinio/Pratica/Stage		135
7) Tesine – valutazioni – altro		20
Monte ore totale omnicomprensivo		450

Di cui massimo il 20% di formazione a distanza, con esclusione dell'Area Tecnica.

**N.B. ore frontali sono le ore svolte con la conduzione diretta e/o comunque la supervisione diretta all'attività da parte del docente.*