



## Programa do Curso

### Designação do Curso

Curso de Instrutores de Chi Kung Terapêutico - CICKT

### Finalidades do Curso

O Curso de Instrutores de Chi Kung Terapêutico - CICKT foi fundado em 2004. Tem a duração de três anos com Estágio Curricular integrado num total de 1100 horas. Tem por objectivo a formação de Instrutores profissionais qualificados de Chi Kung Terapêutico.

### Apresentação do Curso

O Curso de Instrutores de Chi Kung Terapêutico foi fundado em 2004. Tem uma duração de 3 anos com 1100 horas compostas por teoria, prática e Estágio Curricular integrado. Tem como objectivo a formação de profissionais qualificados na área do Chi Kung Terapêutico.

O Curso é constituído por Seminários de fim-de-semana, Aulas Práticas, Tutoriais, Retiros e Estágio Curricular integrado.

Oferece um estudo e práticas de qualidade de técnicas milenares Chinesas, contribuindo para o desenvolvimento da estrutura energética e física do formando, adequada ao exercício profissional de Instrutor de Chi Kung Terapêutico.

Ao longo do Curso o formando adquire competências para que, no seu futuro como Instrutor de Chi Kung Terapêutico, saiba identificar, diagnosticar e indicar exercícios adequados para cada situação. No final do Curso o formando adquiriu competências para, enquanto instrutor, estar apto a lidar com diferentes áreas da população: Público em geral, Séniores, Crianças, Mulheres grávidas, população com necessidades específicas, entre outras.

Das 1100 horas que compõem o programa de estudo, mais de 60% são dedicadas à componente prática. Destaca-se o estágio no 3º ano – com a duração mínima de três meses, em que o formando aplica na prática as competências adquiridas ao longo do Curso.

O estudo e dedicação exigidos ao formando asseguram que, ao concluir o curso, tenha um futuro de sucesso como Instrutor de Chi Kung Terapêutico e se distinga pelo profissionalismo e excelência no desempenho das suas funções.

### Objetivos Gerais

No final do curso, o formando deverá estar apto a:

Dinamizar sessões/práticas de Chi Kung Terapêutico, individuais ou de grupo, para diferentes públicos.

Diagnosticar e identificar as necessidades do(s) praticante(s).

Corrigir as disfunções energéticas.

Indicar exercícios específicos para diferentes praticantes/condições energéticas.

Conhecer e executar corretamente as formas dadas no Curso e a sua aplicação terapêutica.

Possuir uma constituição energética adequada a um instrutor de Chi Kung Terapêutico.

### Objetivos Específicos

No final do curso, o formando deverá estar apto a:

Dinamizar sessões/práticas de Chi Kung Terapêutico, de acordo e adaptadas às condições físicas e energéticas do(s) praticante(s). Conhecer os princípios da teoria básica da Medicina Tradicional Chinesa, saber perceber em si e no(s) outro(s) a energia e as suas diferentes qualidades, ter consciência do meio envolvente e da importância que as suas escolhas e práticas diárias assumem no seu estilo de vida e na sua saúde.

Para alcançar os objetivos o formando precisa realizar com sucesso todos os módulos do Curso.

Pretende-se que no final da Formação o formando saiba identificar / discriminar:

- A história do Chi Kung
- Princípios para uma boa prática
- Reações à prática de Chi Kung
- Yin e Yang
- Cinco Elementos/Transformações
- Ciclos Energéticos
- Meridianos Regulares – percursos e pontos principais
- Meridianos Extraordinários – Du Mai, Ren Mai e Chong Mai
- Diagnóstico – princípios e tipologias
- Conceito de Saúde
- Técnicas de desenvolvimento pessoal
- Anatomia, Fisiologia, Sistema nervoso, Noções de primeiros socorros
- Dietética em MTC
- Orbita microcósmica
- 9 pontos de abertura
- Três tesouros: Jing, Chi e Shen

Saiba executar corretamente:

- Exercícios para Mobilização de articulações
- Exercícios de alongamentos
- Exercícios de relaxamento
- Do-In / Automassagem
- Abertura dos Cinco Elementos
- Abertura dos Meridianos
- Makko-Ho
- Exercícios de Respiração
- Exercícios de Concentração
- Práticas de Meditação
- Zhan Zhuang - Postura da Árvore
- Shibashi - 18 Movimentos
- Yi Jin Jing - 12 movimentos
- Ba Duan Jin - 8 Peças de Brocado
- Guo Lin Chi Kung - Chi Kung Dinâmico



## Programa do Curso

### Área de Formação

(a preencher pela Secretaria)

Conteúdo Programático	Duração
Seminários de fim-de-semana	324 h
Práticas obrigatórias (registadas em caderneta)	216h
Aulas ao Público (dadas na escola)	6 h
Retiro 1º ano – 2 dias	19 h
Retiro 2º ano – 3 dias	28 h
Retiro 3º ano - 3 dias	28 h
Aulas on-line assíncronas	30 h
Aulas Estágio	24 h
Apresentação de trabalhos e relatórios	18 h
Tutoriais	63 h
Trabalho individual do formando	351 h
<b>Total</b>	<b>1107 h</b>

### Destinatários

Público em Geral

Número mínimo de formandos: 9

### Métodos Pedagógicos

Método Expositivo.  
Método Demonstrativo.  
Método Interrogativo.  
Métodos Ativos.

### Data(s) e horário de realização do Curso

Sábado e Domingo das 10h às 13h e das 15h às 18h.  
Terça, Quarta e Sexta 13h/14h e 19H/20h  
Retiro no final de cada ano lectivo

### Textos de Apoio / Referências bibliográficas

Sebentas de Apoio ao Formando

Power point

### Recursos Didáticos

PC, Projector, Coluna de áudio, Diapositivos, Tapetes, Bolas, Varinhas de bambu, Paus de massagem para pés, Espelhos, Livros, Mapas e Modelos Corpo Humano - Meridianos, Modelos Corpo Humano - Anatómicos...

### Critérios e instrumentos de avaliação

A classificação final no curso resultará da média ponderada, numa escala de 0-20 valores, das classificações parcelares tendo em conta os seguintes elementos de avaliação:

#### 1. AVALIAÇÃO AO 1º NÍVEL

Questionário de Satisfação-Reacção a preencher pelo formando no final de cada Módulo.

Questionário de Satisfação-Reacção a preencher pelo formador no final de cada Módulo.

Os dados recolhidos são analisados pelos formadores que integram a equipa pedagógica do Curso de Instrutores de Chi Kung Terapêutico com o objectivo de avaliar, corrigir e melhorar ações de formação futuras.

#### 2. AVALIAÇÃO AO 2º NÍVEL - AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

Os formandos são submetidos a avaliação Formativa/Contínua ao longo de toda a formação. Esta avaliação é realizada pelo Formador responsável por cada Módulo. Vão ser usadas:

Técnicas de Observação:

- Listas de Ocorrências
- Fichas de Observação a aplicar em exercícios práticos
- Lista de Ocorrências Exaustiva a aplicar nos exames práticos (alguns aplicados em regime de Retiro)

Técnicas de Formulação de Perguntas:

- Formulação de Perguntas pelo formador no início de cada sessão referentes à sessão anterior.
- Teste de Produção Longa no final do ano lectivo referente a todos os conteúdos de todos os Módulos.
- Exames teóricos, Exames Práticos, Trabalhos realizados, Aulas dadas ao público, Estágio Curricular.

De notar que a assiduidade durante os seminários presenciais, aulas on-line e aulas práticas semanais presenciais é fundamental:

- É obrigatória a presença, em cada ano, de pelo menos 72 aulas práticas semanais na escola.



## Programa do Curso

- São admitidas, em cada ano, 24h de faltas ao longo das acções de formação.

- A frequência do Retiro é obrigatória.

Dado o carácter teórico e prático da Formação, as diferentes técnicas de Avaliação propostas são as mais adequadas para verificar se os objetivos são alcançados.

No final do 3º ano, e após a conclusão com sucesso do Estágio Curricular e de todas as outras etapas de avaliação, é atribuído o Diploma referente à formação do Curso de Instrutores de Chi Kung Terapêutico.

### Idioma

Português

### Formadores

Margarida Sá Domingues

Ana Sofia Pacheco

Diana Pinheiro

Lúcia Borges

Margarida Aires

Olga Guerreiro

Rita Antão

...

### Investimento

Valor do Curso:

Inscrição: 150€ (inclui Seguro Escolar)

Anuidade: 1644€

### Coordenador de curso

Margarida Sá Domingues

### Pequena biografia do(s) Formador(es)

Margarida Sá Domingues – coordenadora do CICKT

É Instrutora de Chi Kung Terapêutico, formada pela Escola de Medicina Tradicional Chinesa – ESMTTC.

É Sócia Fundadora da Associação Profissional de Chikung e Taichi Terapêuticos – APCKTT, Presidente da Assembleia Geral e Membro da Comissão de Ética Disciplina e Admissibilidade – CEDA e Membro da Federação Portuguesa da Tai Chi e Chi Kung Terapêuticos – FPTCT.

É professora no Curso de Instrutores de Chi Kung da Escola de Medicina Tradicional Chinesa.

É Terapeuta de Shiatsu, formada pela International School of Shiatsu (ISS). Co-fundadora do grupo CoShiatsu organizou seminários para a divulgação e promoção do Shiatsu e outras terapias complementares. Atualmente prossegue a organização de seminários em colaboração com Margarida Aires. De 2008 a 2016 colaborou com Nuno Lima em formações na área das terapias complementares e desenvolvimento pessoal.

É Licenciada em História pela Faculdade de Letras da Universidade de Lisboa (pré-Bolonha), e tem especializações em Documentação Científica e Técnica (1987), Técnicos de Serviço Educativo de Museus (1994) e Psicopedagogia (1999).

Formadora certificada pelo IEFP - Certificado de Competências Pedagógicas (2014).

Formação:

Curso de Instrutores de Chi Kung Terapêutico – ESMTTC (2005-2008)

Curso de Shiatsu – International School of Shiatsu / ISS (2001-2005)

Curso de Shiatsu – Associação Toyo Igaku / Mestre Toshio Funada (2000-2001)

Curso Método Corpo e Mente no Estado de Mingjue – Soazic Le Tallec (2022)

Sistema de Chikung Ba Duan Jin – Rita Teixeira – (2022)

Sistema de Chikung Wu Qin Xi – Andreia Gomes – (2022)

Zhineng Qigong MingJue GongFu – La Ciencia de la Conciencia – Liu Jianshe, Marie XinLán, Teresa, Yrmgard, An Yuè, Gombrén (2022)

Curso Técnicas de Cultivo da Mente na Prática da Acupunctura – Professor Zhang Wenchun (2020)

Stage de Guo Lin Qi Gong – Bénédicte Cohade (2019)

Guiding Principles in Qigong and the Seiki Way – Paul Lundberg (2018)

Stage de Guo Lin Qi Gong – Bénédicte Cohade (2018)

Terapia Sacro-Craniana – Clive Radda (2017)

Curso Básico do Universal Healing Tao Portugal – Paula Madeira (2017)

Seiki-Katsugen – Paul Lundberg (2016)

Seiki-Soho – Paul Lundberg (2013)

Seiki e a consciência do Hara – Paul Lundberg (2012)

Seiki, começando do zero – Paul Lundberg (2011)

Shiatsu na Saúde da Mulher, Fertilidade, Gravidez, Menopausa – Suzanne Yates (2011)

Seminário O processo de diagnóstico em Shiatsu – Wilfried Rappenecker (2010)

Chi Nei Tsang, Abordagem Teórica e Prática da Massagem Abdominal – Paula Madeira (2010)

Curso Nei Kung das Medulas Ósseas – Dirk Al e Paula Madeira (2010)

Retiro Para Meditar – Paulo Borges (2010)

Curso de Fusão dos Cinco Elementos do Tao Curativo – Dirk Al e Paula Madeira (2009 e 2010)

Terapia da Fâscia II – Paula Madeira (2009 e 2010)

Curso Básico do Tao Curativo – Dirk Al e Paula Madeira (2009)

Shiatsu na Maternidade – Suzanne Yates (2009)

Chikung, Exercícios para o desenvolvimento da sensibilidade do terapeuta de shiatsu e para o tratamento dos seus pacientes – Paul Lundberg (2009)

Introdução à Libertação Miofascial – Paula Madeira (2008 e 2009)

Tratar a Patalogia e a Pessoa – Paul Lundberg (2007)



## Programa do Curso

Introdução ao Zhan Zhuang Chikung – Peter Den Dekker (2007)  
Os Diferentes Níveis Vibracionais dos Meridianos – Mercedes Nunez (2006)  
Seiki Soho – Akinobu Kishi (2006)  
Workshop Introdução ao Zhan Zhuang Chikung – Peter Den Dekker (2006)  
Shantala, Massagem Terapêutica para Bebés – Alexandra Lopes (2005)  
Massagem Breuss e Método Dorn – Clive Radda (2005)  
Cranio Sacral Therapy – Clive Radda (2005)  
Workshop Diagnóstico Oriental – Juvenal Branco (2004)  
Massagem de Som com Taças Tbetanas – Ingrid Ortelbach (2004)  
Moxabustão – Toshio Funada (2003)  
Reflexologia Oriental – Toshio Funada (2003)  
The Fascia – Clive Radda (2003)  
Seitai – Toshio Funada (2001 e 2002)  
II Congresso Internacional de Shiatsu (2001)

**Gestora de Formação:** Deolinda Fernandes  
**Coordenador Pedagógico:** José Faro



**[www.esmtc.pt](http://www.esmtc.pt)**

*Palacete da Estefânia  
Rua D. Estefânia  
1000 – 154 Lisboa*

*Telf: 21 21 347 56 05  
[esmtc@esmtc.pt](mailto:esmtc@esmtc.pt)*