



GUIA DO CURSO

FORMAÇÃO · INICIAÇÃO

Curso de Iniciação ao Tai Chi

Estilo Yang, a forma de 24 movimentos.
Quatro meses, um fim de semana por
mês.

📅 Início 23 jan 2027

📍 Lisboa · presencial

🕒 56 horas

👥 Máx. 20 formandos

ÍNDICE

O que vais encontrar neste guia

1	A escola, o estilo Yang e para quem é	1
2	O que vais saber fazer no fim	2
3	Conteúdo programático	3
4	Formador e funcionamento	4
5	Horário e calendário	5
6	Bibliografia de apoio	6
7	Investimento, inscrição e contactos	7

A ESCOLA

Mais de 30 anos a formar terapeutas

A ESMTC dedica-se ao estudo, à docência e à investigação no domínio da saúde por meios naturais e bioenergéticos, numa visão integral da pessoa. A formação assenta em três valores: **tradição, experiência e progresso**, receber o conhecimento, prová-lo na prática e construir o futuro com rigor.

O ESTILO

Estilo Yang, o mais praticado no mundo

Caracteriza-se por movimentos amplos, lentos, contínuos e suaves, com foco no relaxamento, equilíbrio, coordenação e circulação da energia. É um desenvolvimento do Tai Chi original pelo Mestre Yang Luchan, seu criador, um dos mais influentes professores desta arte.

«Onde o Chi circula, a dor diminui.»

Na perspetiva da Medicina Tradicional Chinesa, a prática de Tai Chi atua como método terapêutico de regulação global do organismo, promovendo a circulação harmoniosa do Chi, do Xue e do equilíbrio Yin-Yang.

O CURSO

Teoria e prática integradas

O curso incide na aprendizagem da forma de 24 movimentos, no estilo do Mestre Yang. Serás iniciado na compreensão e na prática do Tai Chi, na consciência do processo interno e na sua manifestação no movimento e nas posturas. Formato presencial, onde teoria e prática se suportam e reforçam mutuamente. Entre as aulas são atribuídas tarefas pedagógicas.

DESTINATÁRIOS



Quem procura saúde e bem-estar

Todos os que querem melhorar a saúde física e o bem-estar mental através de uma prática suave e acessível.



Terapeutas

Profissionais que queiram integrar o Tai Chi na sua prática ou aprofundar a compreensão do movimento e da energia.



Público em geral

Maiores de 18 anos, sem experiência prévia necessária. Turma de 6 a 20 formandos.

OBJETIVOS

O que vais saber fazer no fim

No final do curso serás capaz de executar a forma de 24 movimentos no estilo Yang, compreender e diferenciar os diferentes movimentos e posturas, e ter noções de movimento seguro.

Técnicos

- Aprender corretamente a sequência dos 24 movimentos
- Desenvolver coordenação motora global
- Melhorar equilíbrio estático e dinâmico
- Aperfeiçoar alinhamento postural e enraizamento
- Diferenciar «cheio» e «vazio» nas transferências de peso
- Integrar movimento da cintura com membros superiores e inferiores
- Executar movimentos com continuidade, suavidade e precisão
- Desenvolver mobilidade articular e flexibilidade funcional
- Controlar ritmo, amplitude e estabilidade do movimento

Respiratórios e energéticos

- Coordenar respiração e movimento
- Desenvolver relaxamento físico e mental
- Melhorar consciência corporal e proprioção
- Promover circulação energética segundo os princípios do Qi Gong

Cognitivos

- Memorizar a sequência da Forma 24
- Desenvolver concentração e foco mental
- Compreender os princípios teóricos do Tai Chi Chuan

Físicos e de saúde

- Melhorar postura e estabilidade corporal
- Promover relaxamento e redução do stress
- Melhorar coordenação, equilíbrio e prevenção de quedas
- Estimular consciência respiratória e bem-estar geral

PROGRAMA**Três módulos, 56 horas**

Dois módulos teóricos e um módulo prático, integrados ao longo dos quatro fins de semana. Área de formação 729.

MÓDULO TEÓRICO 1**Tai Chi**

Origem, história e desenvolvimento dos estilos. As posturas e os princípios que sustentam a prática.

MÓDULO TEÓRICO 2**Teoria básica**

Os conceitos da MTC que dão sentido ao movimento: Wu Ji, Yin Yang, Tao e os cinco elementos.

MÓDULO PRÁTICO**A forma 24**

Posturas estáticas e em movimento, o objetivo energético do gesto e a execução segura.

MÓDULO TEÓRICO · TAI CHI

- Origem e história do Tai Chi: versões mitológicas e lendárias, realistas e a origem oficial
- Desenvolvimento dos diferentes estilos de Tai Chi
- As 13 posturas fundamentais
- Os 10 princípios essenciais, segundo o Mestre Yang

MÓDULO TEÓRICO · TEORIA BÁSICA

- Wu Ji e Yin Yang
- Dinâmica do Tao
- Os cinco elementos e movimentos

MÓDULO PRÁTICO · TAI CHI

- Posturas estáticas de Tai Chi no estilo Yang e na saúde
- Posturas em movimento de Tai Chi no estilo Yang e na saúde
- Objetivo energético do movimento
- Execução segura dos movimentos
- Prática dos 24 movimentos, estilo Yang

MÉTODOS E AVALIAÇÃO

- Método expositivo e método demonstrativo
- Tarefas pedagógicas nos períodos entre as aulas
- Exame prático no fim do curso, escala de 0 a 20 valores
- Formação ministrada em português

Programa da edição 2027. Sujeito a pequenos ajustes.

FORMADOR

Quem ensina, pratica

PO

Paulo Oliveira
Formador e coordenador de curso

Especialista em Medicina Tradicional Chinesa com mais de duas décadas de experiência clínica, pedagógica e de coordenação académica.

Exerce atividade clínica desde 2002, tendo iniciado o percurso no estágio do Curso de Medicina Tradicional Chinesa com professores da ESMTC e, desde 2005, desenvolvido prática independente em consultório próprio.

Desde 2002 é docente do Curso de Medicina Tradicional Chinesa da ESMTC nas disciplinas de Tui Na, Tai Chi, Qi Gong, Prática Energética e na área de Projetos de Intervenção Social. Desde a mesma data é coordenador e responsável pelo estágio clínico de massagem chinesa Tui Na.

Entre 2004 e 2020 foi organizador e coordenador do estágio hospitalar internacional de Medicina Tradicional Chinesa em Nanjing, na República Popular da China, promovendo a ligação entre a formação académica da ESMTC e a prática clínica hospitalar chinesa.

COORDENAÇÃO


José Faro

Coordenador pedagógico


Deolinda Fernandes

Gestora de formação

FUNCIONAMENTO

Como decorre


Modalidade

Presencial, em Lisboa


Formato

Um fim de semana por mês, ao sábado e domingo


Horário

10h00 às 18h00


Duração

4 meses · 56 horas no total


Turma

Mínimo 6, máximo 20 formandos


Pré-requisitos

Maiores de 18 anos. Sem experiência prévia


Avaliação

Exame prático final, escala de 0 a 20


Idioma

Português

CONCILIAR COM O TRABALHO

O formato de um fim de semana por mês foi desenhado para quem trabalha. São quatro encontros ao longo de quatro meses, com tarefas de prática pessoal entre eles, o que permite integrar o curso sem interromper a vida profissional.

HORÁRIO

Um fim de semana por mês

As aulas concentram-se num fim de semana por mês, ao sábado e domingo, das 10h às 18h. Entre os encontros são atribuídas tarefas de prática pessoal.

DIA	SESSÃO	HORÁRIO
Sábado	Teoria e prática integradas · forma de 24 movimentos	10h00–18h00
Domingo	Teoria e prática integradas · forma de 24 movimentos	10h00–18h00

Total de **56 horas de formação**, distribuídas por quatro fins de semana.

CALENDÁRIO DA EDIÇÃO 2027

Janeiro 2027	1.º fim de semana: 23 e 24. Início do curso. Módulo teórico e primeiros movimentos da forma.
Fevereiro 2027	2.º fim de semana: 27 e 28. Teoria básica da MTC e continuação da forma.
Março 2027	3.º fim de semana: 27 e 28. Aprofundamento técnico e execução segura.
Abril 2027	4.º fim de semana: 24 e 25. Consolidação da forma completa e exame prático.

Calendário da edição 2027; sujeito a alterações, comunicadas com antecedência.

ENTRE OS ENCONTROS



Prática pessoal

Tarefas pedagógicas atribuídas em cada fim de semana, para consolidar o que foi aprendido.



Leitura de apoio

Bibliografia recomendada para aprofundar a teoria entre os encontros.

TEXTOS DE APOIO

Para ler entre os encontros

Referências recomendadas pelo formador. Nenhuma é obrigatória para acompanhar o curso, mas todas ajudam a aprofundar o que se pratica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Chia, M., & Li, J. *A Estrutura Interior do Tai Chi: Tai Chi Chi Kung I*. Pensamento.

Cheng, M. C. *Tai Chi Ch'uan: A Simplified Method of Calisthenics for Health & Self Defense*. North Atlantic Books.

Yang, J.-M. *Taijiquan Theory. The Root of Taijiquan*. YMAA Publication Center.

Connor, D. *La Práctica del Tai Chi y Tai Chi Qigong*. EDAF.

Zong, Z. *Tai Chi Chuan de 24 Formas: Explicação Pormenorizada (passo a passo) dos movimentos*. Long Fei.

RECURSOS DIDÁTICOS



Demonstração orientada

O formador demonstra cada movimento e corrige individualmente ao longo da sessão.



Materiais de apoio

Documentação de apoio entregue ao longo do curso.

INVESTIMENTO

Condições claras**135€/mês**

4 mensalidades

Valor total do curso 540€**Pronto pagamento 500€**

Curso de 56 horas, distribuídas por quatro fins de semana. O pronto pagamento tem um desconto de 40€ sobre o valor total.

INCLUÍDO

- ✓ 4 fins de semana de formação presencial, das 10h às 18h
- ✓ 56 horas de teoria e prática integradas
- ✓ Tarefas pedagógicas de prática pessoal entre os encontros
- ✓ Documentação de apoio
- ✓ Exame prático e certificado de formação

COMO SE INSCREVER

Três passos**Tira as tuas dúvidas**

Fala com a secretária e esclarece o que precisas de saber sobre o curso, o formato e as condições.

Formaliza a inscrição

Preenche a ficha de inscrição e escolhe a modalidade de pagamento: pronto pagamento com desconto ou quatro mensalidades.

Garante o teu lugar

A turma tem no máximo 20 formandos. Início a 23 de janeiro de 2027.

TURMA PEQUENA, POR OPÇÃO

O limite de 20 formandos não é uma restrição comercial: numa prática que exige correção individual do movimento, um grupo pequeno é a condição para se aprender bem.

Fala connosco www.esmtc.pt esmtc@esmtc.pt Palacete da Estefânia · Rua D. Estefânia · 1000-154 Lisboa

O Tai Chi é uma prática complementar de saúde e bem-estar e não substitui o diagnóstico, o tratamento ou o acompanhamento médico.