



SCUOLA DI AGOPUNTURA TRADIZIONALE DELLA CITTÀ DI FIRENZE

50018 Scandicci (FI) - Via Amendola, 18 - Tel.: 055 70.41.72

E-mail: info@scuoladiagopuntura.it - www.scuoladiagopuntura.it



CORSO TRIENNALE DI QI GONG

Il corso è accreditato dalla FISTQ (Federazione Italiana Scuole di Tuina e Qi Gong)

Annualità 2024/2025 - 368 ore complessive

Il Qigong è un'antichissima pratica cinese che combina l'utilizzo di movimenti fluidi, respirazione controllata e meditazione per migliorare la salute e il benessere.

La parola Qigong significa letteralmente "lavoro del Qi" o "coltivazione dell'energia vitale".

La teoria che sorregge il Qigong è basata sulla medicina tradizionale cinese, che sostiene che il corpo sia attraversato da canali energetici chiamati "meridiani" e che la salute dipenda dal libero flusso di questa energia, chiamata "Qi", che talvolta può essere ostacolato. Quindi, secondo la teoria del Qigong, la pratica regolare di questa tecnica, può aiutare a sbloccare il percorso dell'energia e a ripristinare il flusso armonioso del "Qi", promuovendo così la salute e il benessere generale. Permette per esempio di "lasciar andare" e di "staccare" dopo una giornata di lavoro, riducendo il rischio del burnout in cui anche l'operatore TuiNa può incorrere.

Ci sono molte scuole di Qigong ognuna con la propria tradizione ma tutte si possono dividere in tre grandi categorie: QiGong medico, QiGong spirituale e QiGong marziale. Ciò che le accomuna sono le 3 Regolazioni: cioè lo studio della postura che con la pratica diventa allineata e armonica (Regolazione del Corpo), il lavoro sul respiro che si fa completo e profondo (Regolazione del Respiro), la ricerca di uno stato meditativo focalizzato sull'ascolto del corpo (Regolazione del Cuore). Nel nostro corso proporremo forme da tutte e tre le categorie prediligendo la tradizione spirituale

taoista e la tradizione medica che si avrà occasione di approfondire durante il percorso formativo grazie a specifiche lezioni teoriche di medicina cinese.

IL CORSO:

Il corso pur essendo strutturato in tre anni è fruibile in modalità diverse:

- **Anno unico** con verifica conclusiva e relativa certificazione.
- **Triennio completo**, con esame e rilascio dell'attestato conclusivo.
- **Singoli seminari** (solo quelli contrassegnati nel calendario con la dicitura **"Seminari aperti"**) fruibili singolarmente da coloro che ne nutrano interesse.
- Pomeriggi di pratica, fruibili anche da iscritti esterni a patto che siano studenti di Tuina, di agopuntura e in generale delle MTC.

A CHI SI RIVOLGE:

- Il corso è fruibile da tutti, senza requisiti di base. Tuttavia per alcune delle modalità di iscrizione (**"modalità facilitata"** dettagliata di seguito) occorre essere operatori/studenti di tuina o medici agopuntori.

LEZIONI CONDIVISE:

- Alcune lezioni del calendario sono contrassegnate con la dicitura **(CONDIVISA)**. Significa che, quelle colorate in verde, verranno condivise con gli studenti del corso di tuina e le due del primo anno, anche col corso di Energetica. Queste lezioni serviranno a comprendere le basi generali teoriche di MTC.
- Alcuni pomeriggi di pratica interni al corso di Qi Gong saranno accessibili (su iscrizione) anche per gli studenti di solo tuina con le modalità che verranno di seguito descritte.

MODALITA' DI PARTECIPAZIONE:

- **Operatori tuina e medici agopuntori e/o studenti di tuina e di agopuntura in corso di studi:**
coloro che avessero già completato l'intero ciclo del triennale di tuina/agopuntura o che lo stessero frequentando contestualmente, avranno una modalità di trattamento economico e di frequenza in **"modalità facilitata"** *. Difatti, questi, dovranno mantenere l'80% di frequenza solo considerando i seminari obbligatori, dal momento che questi studenti sono esonerati dall'obbligo di frequenza nelle giornate che prevedono la compresenza col

corso di tuina (evidenziate nel calendario in verde). Saranno comunque liberi di frequentare i moduli soggetti ad esonero.

- **Seminari aperti agli esterni:** è inoltre possibile per tutti iscriversi anche ad un singolo seminario (fra quelli contrassegnati nel calendario con la dicitura **“Seminario Aperto agli esterni”**) a condizioni ovviamente diverse, di seguito descritte.
- **Pratica di qigong:** pomeriggi di pratica interni al corso di Qi Gong, che saranno talvolta accessibili anche per gli studenti di tuina, di agopuntura e in generale delle MTC, in numero limitato e con le modalità che verranno di seguito descritte.

ATTESTAZIONI RILASCIATE:

- È possibile frequentare anche solo un primo e un secondo anno, per ognuno dei quali verrà rilasciato il relativo certificato di frequenza, ma l’attestato come operatore Qigong si ottiene solo alla conclusione del triennio e alla relativa verifica finale.
- Al termine del triennio verrà rilasciato l'attestato della scuola e della FISTQ.
- **Corso Triennale:** 368 ore complessive – attestato triennale a completamento e superamento dell’esame del terzo anno
- **Corso Annuale:** certificazione annuale su richiesta

MODALITÀ DI ISCRIZIONE:

L’iscrizione potrà essere sottoscritta entro il 12 ottobre 2024 direttamente in sede o compilata sul sito della scuola inviando la quota di iscrizione tramite bonifico bancario intestato alla Scuola di Agopuntura Tradizionale di Firenze, indicando cognome, nome, indirizzo e la causale “Iscrizione Triennale Qi Gong” o singolo seminario.

IBAN: IT07H0306902923100000002838.

- **Gli operatori tuina e i medici agopuntori e/o studenti di tuina e di agopuntura in corso di studi**, che volessero iscriversi con la **“modalità facilitata”** *, dovranno ricordarsi di inserire nel form di iscrizione la dicitura **‘operatore tuina/medico agopuntore’** o **‘studente di tuina/agopuntura’** (qualora fossero provenienti da altre scuole verrà richiesta documentazione attestante).
- Coloro che volessero partecipare ai **“Seminari aperti”** dovranno indicare nel campo note del form d’iscrizione, le date dei seminari ai quali intendono partecipare.

- Coloro che volessero partecipare **“alle pratiche pomeridiane di Qigong”** dovranno indicarlo nel campo note del form di iscrizione scrivendo **“pratiche pomeridiane” e le date relative.**

ECM: Per questo corso esiste la possibilità di ottenere **48 crediti ECM** per il 2024 al I° anno per un numero limitato di iscritti (sanitari). Per ottenere questi crediti occorre farne richiesta nel campo note al momento dell'iscrizione al I° Qi Gong e, solo dopo aver ricevuto conferma di accettazione da parte della scuola, pagare una quota aggiuntiva di € 70,00 (accorpabile anche al pagamento per l'iscrizione). Gli allievi che seguiranno questa modalità inoltre dovranno seguire interamente i primi due seminari di “Introduzione alla MTC e al tuina” (quelli che hanno lo sfondo verde nel programma del primo anno) e sottoporsi al test ECM che si terrà appunto a conclusione dei primi due seminari con un'ora in più di frequenza.

COSTI ANNUALITA' e RIDUZIONI:

- **Costo annuale:** € 1.322,00 (comprehensive di imposta di bollo).
(nei successivi anni la scuola si riserva la possibilità di aumentare il costo fino al tetto massimo del 10%)
- **Per la prima annualità del triennale:** L'iscrizione può essere fatta in sede o online entro il 12 ottobre e deve essere finalizzata versando entro 14 giorni dalla compilazione del Form
- € 322,00 (comprehensive di imposta di bollo). La rimanente quota euro potrà essere pagata in un'unica soluzione (€ 1.002,00 comprensiva di imposta di bollo) o in successive 4 rate da € 252,00 da pagare rispettivamente entro il giorno 10 dei mesi di: novembre 2024, gennaio 2025, marzo 2025, maggio 2025.
- ***Nel caso che il corso non parta per mancato raggiungimento del numero minimo, le quote di iscrizione verranno rimborsate.***

Per la seconda annualità del triennale 2024/25 il costo complessivo sarà di € 1.272,00: deve essere finalizzata entro il 14 luglio pagando tutto l'importo o versando € 272,00 (comprehensive di imposta di bollo). Le rimanenti quote potranno essere pagate in successive quattro rate da € 252,00 (comprehensive di imposta di bollo) da pagare rispettivamente entro il giorno 10 dei mesi di: novembre 2024, gennaio 2025, marzo 2025, maggio 2025. **Chi non dovesse rispettare la data di iscrizione richiesta, potrà effettuarla anche**

successivamente ma avrà una maggiorazione di € 50,00 da pagare sulla quota di iscrizione che diventerà € 322,00.

- Per gli operatori tuina e medici agopuntori e/o studenti di tuina e di agopuntura in corso di studi saranno in “modalità facilitata” e Il costo del primo sarà **RIDOTTO** a:

€ 942,00 (comprehensive di imposta di bollo e diventando di € 1.062,00 nei due anni successivi). L'iscrizione può essere fatta in sede o online e deve essere finalizzata versando, entro 14 giorni dalla compilazione del Form, tutto l'importo o € 342,00 (comprehensive di imposta di bollo) al momento dell'iscrizione. Le rimanenti quote saranno da pagare in due rate da € 302,00 (comprehensive di imposta di bollo) da erogare entro il giorno 10 novembre e gennaio 2025. *(nei successivi anni la scuola si riserva la possibilità di aumentare il costo fino al tetto massimo del 10%)*

- Anche per gli studenti di tuina e medici agopuntori e/o studenti di tuina e di agopuntura in corso di studi che hanno partecipato al primo anno nella scorsa annualità 2023/24 in “modalità facilitata” il costo del secondo anno sarà di € 942,00 così suddivise: iscrizione al secondo anno da effettuare entro il 14 luglio 2024 versando € 342,00 (comprehensive di imposta di bollo). Le rimanenti quote saranno da pagare in due rate da € 302,00 (comprehensive di imposta di bollo) da erogare entro il giorno 10 novembre e gennaio 2025. Per questo gruppo di studenti la cifra complessiva rimarrà di € 942 anche per il terzo anno 2025/26.

Chi non dovesse rispettare la data di iscrizione richiesta, potrà effettuarla anche successivamente ma avrà una maggiorazione di € 50,00 da pagare sulla quota di iscrizione.

- **Seminari singoli aperti agli esterni:** € 187,00 (comprehensive di imposta di bollo). L'iscrizione può essere fatta in sede o online almeno 15 giorni prima del seminario e deve essere finalizzata versando l'importo entro 14 giorni dalla compilazione del Form.
- **Pratiche pomeridiane:** i seminari di pratica pomeridiana aperti ai nostri studenti di tuina, di agopuntura, delle MTC, o agli operatori di queste discipline, saranno accessibili per loro al costo di € 30,00 ciascuno per gli studenti interni e € 50,00 per gli esterni.

RIDUZIONI speciali

Per i seminari singoli:

- chi avesse già frequentato alcuni seminari e desiderasse ripeterli potrà farlo pagando il 50% relativo. Es.: un seminario € 94,00 (comprensive di imposta di bollo) anziché € 187,00 (comprensive di imposta di bollo).

Per chi effettua l'iscrizione anticipata al primo anno:

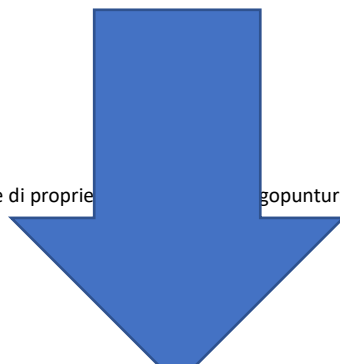
- **Chi effettuerà l'iscrizione al 1° anno del corso entro il 14 luglio, versando contestualmente la quota di iscrizione, avrà una riduzione di € 50,00 sull'annualità. La riduzione andrà scalata sul pagamento relativo all'iscrizione. ES: la quota di € 322,00 del primo anno diventa di € 272,00; La prima sull'agevolazione riservata agli studenti di tuina e agopuntura passa da € 342,00 a € 292,00.**
- **La riduzione è applicabile solo agli studenti iscritti al primo anno del triennale.**

Regole:

- Obbligo di frequenza dell'80% - Verifica annuale – Esame di fine percorso con compilazione di una tesi a conclusione del terzo anno. Per la presentazione delle tesi **verrà indicata una data aggiuntiva.**
- È richiesto sempre un abbigliamento comodo, adeguato al tipo di formazione
- Rispettare il regolamento interno della scuola

In tutte le casistiche: una volta perfezionata l'iscrizione, in caso di ritiro anticipato, l'iscritto si impegna comunque a pagare il costo dell'intero anno anche quando abbia avuto accesso al pagamento rateizzato. La rateizzazione non comporta aggravii economici, ma verrà interrotta in caso di ritardi nei pagamenti non concordati, dando diritto alla scuola di richiedere il saldo immediato.

PROGRAMMA E CALENDARIO



PRIMO ANNO 2024/25**Orari sabato e domenica 9,00/13,00 – 14,00/18,00 (venerdì orario diversificato)**

Data	PROGRAMMA	DESTINATARI
26/27 ottobre 2024	Le basi integrate del QiGong: Le 3 Regolazioni Condivisa con il II° Qi Gong	Seminario Aperto agli esterni su iscrizione (numero limitato)
16/17 novembre 2024	Tao – Yin/Yang – 5 movimenti – analogie – generalità su organi e visceri. Elementi fondamentali del tuina - Do-In e rilassamento – Tuina e anmo - Principi di tonificazione e dispersione – Meridiani e i livelli: palpazione delle zone e dei livelli	(CONDIVISA con il corso di Tuina ed Energetica)
07/08 dicembre 2024	Energia, sangue, liquidi organici, jing, shen - Meridiani: significato, classificazione, criteri di relazione dei meridiani principali – Livelli energetici – Punti: classificazione, significato e metodi di localizzazione. Le 8 manovre principali – Esercitazioni sui vari distretti corporei – I meridiani ed i 3 tesori: palpazione e massoterapia – Digitopressione in tonificazione e dispersione dei punti – Profondità e superficie delle manovre.	(CONDIVISA con il corso di Tuina ed Energetica)
08 Dicembre ore 18,00/19,00	Test ECM (solo per iscritti al test)	
24 gennaio venerdì 2025 14,00 -18,00	Pratica di Qi Gong	condivisa con il II° anno di Qi Gong
25/26 gennaio 2025	Sbloccare e pulire le articolazioni XiSuiJing - 洗髓经 -Il Lavaggio dei Midolli d'Oro della dott.sa Ma	Seminario Aperto agli esterni su iscrizione (numero limitato)
22/23 febbraio 2025	Il QiGong e i 5 Movimenti WuXing QiGong - 五行气功 – Il QiGong dei 5 Movimenti di Liu Deming (lezione condivisa con Energetica)	Seminario Aperto agli esterni su iscrizione (numero limitato)
01 marzo sabato 2025 09,00 – 13,00 / 14,00 – 18,00	Pratica assistita di tuina e Qi Gong	condivisa con il I° tuina
21 marzo venerdì 2025 14,00 – 18,00	- Pratica Qi Gong lezione condivisa con il II° Qi Gong	Pratica pomeridiana Aperto al primo tuina su iscrizione (numero limitato)
03 maggio sabato 2025 14,00 – 18,00	- Pratica Qi Gong	lezione condivisa con il II° Qi Gong
16 maggio venerdì 2025 14,00 – 18,00	- Pratica Qi Gong	Pratica pomeridiana Aperto al primo tuina su iscrizione (numero limitato)
31 maggio - 01 giugno 2025 09,00 – 13,00 / 14,00 – 18,00	La pratica del QiGong per nutrire i 3 Tesori e liberare i Canali <ul style="list-style-type: none"> • Condivisione delle forme studiate • Verifica conclusiva 	Solo iscritti al triennale
01 giugno 2025	Verifica conclusiva	

SECONDO ANNO 2024/25**Orari sabato e domenica 9,00/13,00 – 14,00/18,00 (venerdì orario diversificato)**

Data	PROGRAMMA	DESTINATARI
28 /29 Settembre 2024	Il QiGong Taoista e l'alchimia <ul style="list-style-type: none"> BaDuanJin - 八段錦 - 8 pezzi di Broccato secondo la tradizione alchemica di Jeffrey Yuen 	Seminario Aperto agli esterni su iscrizione (numero limitato)
19/20 Ottobre 2024	La voce strumento di espressione profonda: riequilibrare e pulire gli Organi LiuZiYe - 六字訣- Il QiGong dei 6 suoni	Seminario Aperto agli esterni su iscrizione (numero limitato)
26/27 ottobre 2024	Le basi integrate del QiGog: Le 3 Regolazioni <ul style="list-style-type: none"> Condivisa con il I° Qi Gong 	Condivisa con il I° anno di Qi Gong Seminario Aperto agli esterni su iscrizione (numero limitato)
09/10 Novembre 2024	<ul style="list-style-type: none"> Lezione sui canali secondari (curiosi, mtm e luo) del tuina 	CONDIVISA con il II° Tuina
21/22 Dicembre 2024	La sessualità Taoista: il QiGong strumento di coltivazione personale <ul style="list-style-type: none"> QiGong dell'Elisir I° Liv. 	Seminario Aperto agli esterni su iscrizione (numero limitato)
24 gennaio venerdì 2025 14,00 -18,00	Pratica di Qi Gong	Condivisa con il I° anno di Qi Gong Pratica pomeridiana Aperto al II° tuina su iscrizione
25 gennaio sabato 2025 09,00 – 13,00	- Pratica Qi Gong	Condivisa con il secondo tuina Pratica pomeridiana
08/09 febbraio 2025	La sessualità Taoista: il QiGong strumento di coltivazione personale QiGong dell'Elisir II° Liv.	Seminario Aperto agli esterni su iscrizione (numero limitato)
21 marzo venerdì 2025 14,00 – 18,00	- Pratica Qi Gong	Condivisa con il I° Qi Gong Pratica pomeridiana Aperto al primo tuina su iscrizione (numero limitato)
03 maggio sabato 2025 14,00 – 18,00	- Pratica Qi Gong	Condivisa con il I° Qi Gong
17/18 maggio 2025	La pratica del QiGong per la trasformazione e scoperta costituzionale <ul style="list-style-type: none"> Condivisione delle forme studiate Verifica conclusiva	Solo iscritti al triennale
18 maggio	Verifica conclusiva	

TERZO ANNO 2025/26**Orari sabato e domenica 9,00/13,00 – 14,00/18,00 (venerdì orario diversificato)**

Data	PROGRAMMA	DESTINATARI
Primo fine settimana Settembre 2025	La circolazione energetica: lo sblocco del rachide <ul style="list-style-type: none"> Lo sblocco del rachide: il QiGong del dott. Yayama 	Seminario Aperto agli esterni
Secondo fine settimana Ottobre 2025	Le basi integrate del QiGong: Le 3 Regolazioni	Aperta e condivisa (?)
Terzo fine settimana Novembre 2025	Fluire tra le emozioni: il QiGong come pratica di armonizzazione della sfera emotiva <ul style="list-style-type: none"> Wu Qin Xi - 五禽戲 - Il Gioco dei 5 Animali, versione moderna 	Seminario Aperto agli esterni
Quarto fine settimana Dicembre 2025	Il QiGong della Donna: promuovere la fisiologia del femminile <ul style="list-style-type: none"> DaoYin delle Acque lunari La ragazza di Giada 	Seminario Aperto agli esterni
gennaio 2026 venerdì 14,00 – 18,00	- Pratica Qi Gong	Pratica pomeridiana
Quinto fine settimana Febbraio 2026	Il QiGong e l'approccio comunitario <ul style="list-style-type: none"> Il QiGong e la pratica stagionale, prevenzione e promozione della salute 	Seminario Aperto agli esterni
marzo 2026 venerdì 14,00 – 18,00	- Pratica Qi Gong	Pratica pomeridiana
Sesto fine settimana aprile 2026	<ul style="list-style-type: none"> Lezione di diagnosi (8 regole, sindromi zang-fu, 4 elementi della diagnosi) 	(CONDIVISA con il corso di Tuina)
Settimo fine settimana Maggio 2026	Costruire una lezione armoniosa per gruppi e per singoli Criteri di selezione degli esercizi in base ai 3 Tesori <ul style="list-style-type: none"> Verifica conclusiva 	Solo iscritti al triennale
	Verifica conclusiva	

**IL CALENDARIO DI OGNI ANNO PUO' ESSERE IN OGNI
MOMENTO SOGGETTO A VARIAZIONE DI DATE E CONTENUTI
COMPRESO IL GIORNO DI ESAME**

