

Programul cursului de inițiere în Qigong

“Activează-ți energia vitală pentru putere interioară și armonie emoțională”

Sâmbătă

- **9:00 - 9:15 - înscrieri**
- **9:15 - 10:30 - prezentări, introducere**
 - ce studiem și exersăm la curs
 - **teorie**
 - ce e Qigong/Chi Kung, ce e Tai Chi (Taijiquan)
 - ce cuprinde practica Qigong
 - **Qigong practic (exerciții de Qigong)**
- **10:30 - 10:45 - pauză**
- **10:45 - 12:30 - curs**
 - **teorie**
 - fundamentele Qigong, beneficii Qigong
 - sistemul de practici taoiste Universal Healing Tao
 - **Qigong practic**
 - **teorie**
 - noțiuni fundamentale 1
 - **Qigong practic**
 - **teorie**
 - noțiuni fundamentale 2
 - activarea orbitei microcosmice
 - **Qigong practic**
 - exerciții Qigong (ca pregătire pentru meditație)
 - practica activării circuitului orbita microcosmică
- **12:30 - 14:00 - pauza de prânz**
- **14:00 - 14:15 - Qigong practic - exerciții de încălzire**

- **14:15 - 15:30 - curs**
 - **teorie:** noțiuni fundamentale 3
 - **teorie:** meditația surâsului interior
 - **practică:** meditația surâsului interior
- **15:30 - 15:45 - pauză**
- **15:45 - 17:15 - curs**
 - **teorie și practică:** tehnica sunetelor vindecătoare
- **17:15 - 17:30 - întrebări de final, încheierea primei zile de curs**

Duminică

- **9:00 - 9:30 - Qigong practic - exerciții de încălzire**
- **9:30 - 10:15 - recapitulare teorie și practică - orbita microcosmică**
- **10:15 - 10:30 - pauză**
- **10:30 - 11:15 - recapitulare teorie și practică - surâsul interior**
- **11:15 - 11:30 - pauză**
- **11:30 - 12:15 - recapitulare teorie și practică - sunetele vindecătoare**
- **12:15 - 12:35 - Tai Chi - noțiuni fundamentale, stiluri, de ce se exersează împreună cu Qigong, primii pași, principii de bază, beneficii**
- **12:35 - 13:00 - întrebări, feedback, diplome, fotografie de grup**
- **13:00 - încheiere curs**