

Corso Qigong
Programma Qigong 1° a.a. 2026/27

N.	Data	Contenuto	*
1	05 e 06/12/2026	Yin- Yang e Cinque elementi Zang-fu e sistema dei meridiani	T 16h
2	16 e 17/01/2027	Introduzione alla dietetica cinese: classificazione e ricette Sana alimentazione di base e categorie	T 16h
3	06 e 07/02/2027	Meridiani e punti: automassaggio e manovre di base	P 16h
4	06 e 07/03/2027	Daoyin Qi Gong e Marce della salute	P 16h
5	24 e 25/04/2027	Ba Duan Jin – Qi Gong e Marce della salute	P 16h
6	22 e 23/05/2027	Yijinjing e Marce della salute	P 16h
7	19 e 20/06/2027	Cinque Animali di Hua Tuo e Marce della salute	P 16h
8	25 e 26/09/2027	Qi Gong dei Canali principali: stiramenti e visualizzazioni	P 16h
9	23 e 24/10/2027	Chiusura anno accademico: Casi clinici Approfondimento e pratica	T 8h P 8h
10	06/11/2026	Esami	

* **Legenda:** T equivale a lezione teorica, P equivale a lezione pratica

Tutte le lezioni iniziano alle ore **09:00** e terminano alle **18:00**

FAD: Le lezioni video di “formazione a distanza” saranno erogate nel corso dell’anno, su piattaforma studenti Moodle