

QI GONG

É um método de treino que permite Aumentar a Energia a nível Físico e Mental. Faz parte da Cultura e da Medicina Tradicional Chinesa.

Fortalece os tendões e articulações, aumenta a motricidade e a coordenação motora, o desenvolvimento psíquico e psicossomático.

É essencial a regulação da respiração, os exercícios incluem auto-massagem, posturas, alongamentos e movimentos que estão relacionadas com os Meridianos e Pontos de Acupunctura.



O Qi Gong - Daoyin Yang Sheng Gong (DYYSG) foi criado pelo professor catedrático *Zhang Guang De* em 1974 que distinguiu os sistemas mais famosos e eficazes de Qi Gong.

Na China, assim como em todo o mundo, esta prática está a ser adoptado como um sistema de Recuperação e Manutenção da Saúde.

O Qi Gong pode ser praticado por pessoas de todas as idades e adapta-se também a pessoas com pouca mobilidade, havendo exercícios que podem ser feitos na posição sentada.

Aulas na Santa Casa da Misericórdia de Machico 291 969 140

 Clara Ferreira – Medicina Chinesa
claraferreira.mtc@gmail.com

Formação: Universidade Medicina Chinesa Dr. Pedro Choy
Federação Portuguesa de Artes Marciais Chinesas / Instituto do Desporto de Portugal