



Chen Bing Taiji Academy Brasil

www.chenbing.com.br

TAI CHI CHUAN,

QI GONG

LIAN GONG

CURSOS 2020

Proporciona aos praticantes **sólido conhecimento da filosofia e técnica do Tai Chi Chuan, Qi Gong e Lian Gong**, aptos a usufruírem dos diversos benefícios dessas práticas, além de oferecerem aos interessados em ministrar aulas, capacitação e estágio que lhes permitam ensinar essas artes em academias, empresas e grupos independentes. O curso tem **duração flexível, com aulas práticas e teóricas** [fundamentos, filosofia, história].

TAI CHI CHUAN

1. Dividimos o curso em 3 níveis:

Nível 1:

Fundamental e Iniciante - aprende os princípios fundamentais do Tai Chi Chuan

Nível 2:

Intermediário e Avançado 1 - aprofunda e desenvolve os conhecimentos adquiridos.

Nível 3:

Avançado 2 e Avançado 3 - completa o aprendizado avançado.



PROGRAMA

Formação - Iniciante (Nível 1 - Turma Xiao Wang)

- i. Trabalho de Base 1 (, Bu Fa, Tui Fa, Fa Jing, Jibengong):
Estrutura interna e externa, Postura, Coordenação e Equilíbrio.
- ii. Fangsong gong (8 movimentos de Relaxamento)
- iii. Jiben ShisanShi (13 movimentos básicos)
- iv. Laojia Yi lu Parte 1 (Forma Classica do Tai Chi, 18 movimentos)
- v. Prova Instrutor nível 1 (opcional, prova teórica e prática)

Formação - Intermediário (Nível 2 - Turma Fa Ke)

- vi. Conteúdo do nível anterior.
- vii. Trabalho de Base 2 (Yijinjing, Tui Fa, Fa Jing): Flexibilização
- viii. Zhan Zhuang (Postura Estática)
- ix. Cansigong (Postura em Movimento)
- x. Tui Shou I e II (Tai Chi de interação em dupla).
- xi. Laojia Yi Lu Parte 2 - 4 (55 movimentos).
- xii. Prova Instrutor nível 2 (opcional)

Formação - Avançado 1 (Nível 2 - Turma Lao Hu)

- xiii. Conteúdo dos níveis anteriores.
- xiv. Laojia Er Lu ou Xinjia Yi Lu
- xv. Dao Taiji (Sabre) ou Jian Taiji (Espada)
- xvi. Tui Shou III, IV e V.
- xvii. Prova Professor nível 1 (opcional)

Formação - Avançado 2 (Nível 3 - Turma Bai Hu)

- xviii. Conteúdo dos níveis anteriores.
- xix. Laojia Er Lu e Xinjia Yi Lu
- xx. Dao Taiji (Sabre) e Jian Taiji (Espada)
- xxi. Aplicações Marciais no Lao Jia e no Tui Shou
- xxii. Prova Professor nível 2 (opcional)

Formação - Avançado 3 (Nível 3 - Turma Qing Long)

- xxiii. Conteúdo dos níveis anteriores.
- xxiv. Xinjia Er Lu
- xxv. Qian Taiji (lança) e Da Dao Taiji (Alabarda)
- xxvi. Shuang Dao Taiji (Sabre Duplo) e Shuang Jian Taiji (Espada dupla)
- xxvii. Da Gun (Bastão de 5 metros)
- xxviii. Tui Shou Shuaijiao
- xxix. Prova Professor nível 3 (opcional)



METODOLOGIA:

Formato Flexível:

- **Cursos Online,**
- **Aulas Presenciais:**
 - **semanais,**
 - **quinzenais,**
 - **intensivos mensais,**
 - **Horários para treinos individuais nas unidades,**
- **Aulas particulares, de reposição e reforço,**
- **4 opções de planos,**
- **Treino / Curso de Formação em Qi Gong e Lian Gong em 18 Terapias:**
- **seminários semestrais*** (*pagos a parte, com desconto de aluno).

Cursos Online: Cursos divididos em módulos, integrado com as aulas presenciais. Em breve disponíveis no Site: www.chenbing.com.br

Aulas Presenciais:

SEMANAL:

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO	DOMINGO
9:30 - 10:30h	Fundamental (CLN 203)	-----	Iniciante (CLN 203)	-----	-----	Intermediário (E.P 303/304) Iniciante (Vicente Pires)	-----
10:30 - 11:30 / 12h	Iniciante (CLN 203)	Fundamental (Vicente Pires)	-----	Iniciante (Vicente Pires)	Fundamental (Vicente Pires)	Iniciante (E.P 303/304)	-----
14 - 15:30h	-----	-----	-----	-----	Fundamental (Vicente Pires)	-----	-----
15:30 - 16h	-----	Fundamental (Vicente Pires)	-----	Iniciante (Vicente Pires)	-----	-----	-----
11 - 12h	Treino Individual (CLN 203)	Treino Individual (CLN 203)	Treino Individual (CLN 203)	Treino Individual (CLN 203)	Treino Individual (CLN 203)	-----	-----
18 - 19h	Treino Individual (E.P 303/304)	Treino Individual (E.P 303/304)	Treino Individual (E.P 303/304)	Treino Individual (E.P 303/304)	Treino Individual (E.P 303/304)	-----	-----
19/19:30 - 20 / 21h	Iniciante (E.P 303/304)	Avançado (E.P 303/304)	Iniciante (E.P 303/304)	-----	-----	-----	-----



QUINZENAL: Escola Parque 303/304 N.

- Treino Intensivo de Qi Gong e Lian Gong em 18 Terapias.

SEXTA-FEIRA Módulo: 19:00 - 22:30 h.

SEXTA-FEIRA Treino: 19:00 - 21:00 h.

MENSAL - TREINO e PALESTRA: Escola Parque 303/304 N.

- Treino Intensivo / Palestra: Tai Chi Chuan

SÁBADO: 9 - 12 h e 13:30 - 15:30 h.

DOMINGO: 9:30 - 12 h.

- Palestra: Cultura Chinesa

QUINTA-FEIRA: 19 - 20 h.

Aula particulares, reposição e reforço:

- Aulas de Tai Chi Chuan individuais ou em dupla, com 50 min. de duração, com frequência de 1 a 4 aulas por mês.
- Opção de horários e reposição de aulas (dentro do mês ou ao final do contrato de 6 meses).

Planos de aulas:

Planos	BÁSICO	REGULAR	COMPLETO	COMPLETO PERSONAL
<u>Aulas semanais</u>	1 aula	2 aulas	Frequência Livre	Frequência Livre
<u>Aulas Quinzenais</u>	-----	-----	<u>OK</u>	OK
<u>Aulas Mensais</u>	-----	-----	<u>OK</u>	OK
<u>Aulas Particulares</u>	-----	-----	Segundo avaliação do professor	3 aulas mensais
<u>Frequência Unidades</u>	1 unidade	2 unidades	Frequência Livre	Frequência Livre
<u>Carteira Estudante e Camiseta</u>	-----	-----	OK	OK
<u>Certificação</u>	-----	-----	OK	OK



VANTAGENS DO FORMATO PLANO COMPLETO:

- **Flexibilidade de horários** para acompanhar o conteúdo do curso;
- Opções de **horários para reposição** (para o caso de faltas por motivos diversos) ou aprofundamento do conteúdo do curso;
- Opção de acompanhamento de todo o conteúdo do mês em um único final de semana do **Treino Intensivo Mensal**, podendo compensar as demais aulas no mês ou utilizá-los como reforço e aprofundamento.
- **Aula particular:** sem custo adicional, mediante avaliação do professor ou falta nas aulas de 50% ou mais no mês – dia e horário a ser agendado.
- Participação livre no **Curso de Formação em Qi Gong e Lian Gong**
- **Carteira de estudante e Camiseta da Escola**
- Opção de **viagem de aperfeiçoamento e certificação na China e outros países e estágio para instrutores de Tai Chi Chuan em Brasília.**

VALORES E FORMAS DE PAGAMENTO:

Básico:	R\$ 160,00	1 aula semanal em uma unidade e 1 horário escolhido, em um total de 1 hora semanal.
Regular:	R\$ 250,00	2 aulas semanais em uma ou mais unidades em dois horários escolhidos, em um total de 2 horas semanais.
Completo:	R\$ 360,00	Acesso livre em todas as aulas semanais, quinzenais e treinos intensivos mensais, em todas as unidades.
Completo Personal:	R\$ 570,00	Acesso livre em todas as aulas semanais, quinzenais e treinos intensivos mensais, em todas as unidades + 3 aulas particulares mensais.



Chen Bing Taiji Academy Brasil

www.chenbing.com.br

UNIDADES:

Asa Norte:

Escola Parque da 303/304 Norte, entrada pela lateral da quadra 304 N, em frente ao Bloco G.

SCN 203 B. A, Subsolo (Academia Lá na Dança).

Vicente Pires

EPTG Colônica Agrícola Vicente Pires - Chácara 54 - Sobreloja 17

CERTIFICAÇÃO

O aluno interessado em se tornar instrutor, têm a opção de fazer as provas teóricas e práticas da CBTA Br para os programas de **Instrutor nível 1 e 2**, **Professor nível 1, 2 e 3**, os exames da CBTA Chenjiagou para as **Certificação de Formas** (com o mestre Chen Bing) e o **sistema Duan Wei** (sistema oficial do governo da R.P. da China).

Para as certificações de Instrutor níveis 1 e 2 e Professor níveis 1, 2 e 3, anualmente é oferecido ao aluno um curso preparatório e a prova (prática e teórica) de certificação para a categoria pretendida.

Para aqueles que tenham interesse em ministrar aulas, devem passar ao menos na certificação de Instrutor nível 1 e participar do estágio e prática de ensino e receber o certificado de Didática de Ensino do Tai Chi Chuan (após provas práticas e teóricas) e professor da CBTA Br (Após 1 ano de prática de ensino na escola).

Curso de Formação em Qi Gong e Lin Gong em 18 Terapias:

Curso de um ano, com 11 módulos mensais, 11 Treinos do módulo, Treinos semanais e de reposição, com ensino intensivo da Teoria e Prática do Qi Gong Clássico e Moderno, e das partes I, II e III do Lian Gong em 18 Terapias.

- Qi Gong: Taiji Qi Gong, Baduanjing Qi Gong, Yijinjing Qi Gong
- Lian Gong em 18 Terapias: Parte I (Tratamento e prevenção de dores no pescoço e ombros, costas e lombar, pernas e pés - 6 exercícios cada); Parte II: (Tratamento e prevenção de dores nas articulações, tendões e ligamentos, órgãos internos - 6 exercícios cada); Parte III: Qi Gong para recuperação e fortalecimento das funções do coração e do pulmão.
- Não tem pré-requisitos para participar dos módulos individualmente, e os certificados serão entregues ao final de cada parte do Lian Gong concluída com aproveitamento total por parte.



Chen Bing Taiji Academy Brasil

www.chenbing.com.br

INSCRIÇÕES:

Favor preencher o formulário

<https://forms.gle/TmBbQgaCgd8giZDf9>

Optando pela inscrição com pagamento por crédito recorrente ou solicitar outra forma de pagamento.

O pagamento e inscrição também podem ser feitos diretamente na secretaria.

CONTATO & INFORMAÇÕES

Dúvidas e solicitações de mais informações podem ser feitas por meio dos nossos canais de contato:

- e-mail: taolu@taolu.com.br
- telefone: (61) 998418-3698 / (61) 99617-0766
- www.chenbing.com.br

O Taolu oferece também outros formatos de cursos para atender necessidades específicas:

Seminários Internacionais: Treino intensivo com Mestres de diversos locais do Mundo.

Mandarim: Adulto e Infantil. Aulas ministradas pela professor nativo:

Curso de Mandarim para Crianças: para crianças a partir de 9 anos, aos sábados, de 9:00 às 11:00h, curso de Mandarim nível básico (2 anos, preparatório para o exame de proficiência em Mandarim - HSK) e aulas especiais de Cultura Chinesa.

Mandarim para Iniciantes: às terças feiras de 12 as 13:50 h, e quartas feiras, com opção de duas turmas das 8:00 às 9:50 ou das 19h às 20:50h.

Viagem Cultural à China: Viagens regulares à China para turismo cultural por diversas cidades históricas e modernas, com opção de aprofundamento do Tai Chi Chuan no vilarejo de origem (Chenjiagou, província de Henan), com mestres renomados e possibilidade de participação em exames de proficiência em Tai Chi Chuan.

Seja bem vindo!

Agende uma visita [998418-3698 / 99617-0766]!

Acesse também nosso Site: www.chenbing.com.br,

e curta o Taolu no Facebook: <https://www.facebook.com/InstitutoTAOLU>