



Roma, 23.03.2026

Prot.n. 137

Ai Comitati Regionali AICS
Ai Comitati Provinciali AICS
Alle Società di Qi Gong AICS
Loro Sedi

Oggetto: *Corso di Formazione per Allenatore di Qi Gong 1° livello – Padova (PD) dal 02 al 10 maggio 2026.*

La Direzione Nazionale Dipartimento Sport, in collaborazione con il Comitato Provinciale AICS di Venezia e la ASD Health Care, organizza il Corso di Formazione **Allenatore di Qi Gong 1° livello** che si terrà **presso “Sala della Casa” – Quartiere Mortise – Padova, dal 02 al 10 maggio 2026**

Il Corso, riservato ai tesserati AICS maggiorenni, in possesso di tessera associativa valida alla data di svolgimento del corso sarà tenuto dalla Maestra Wang Xiaohui di Qi Gong e di Tai Chi Chuan e avrà la durata di 32 ore di lezione. Il corso di formazione per allenatore di **Qi Gong 1° Livello** è rivolto ad atleti con almeno 2 anni di esperienza nella pratica di questa disciplina, desiderosi di sviluppare competenze tecniche e metodologiche attraverso la teoria, le pratiche e le tecniche che verranno impartite durante il corso. Ai corsisti si richiede, inoltre, il certificato medico per praticare lo sport non agonistico in corso di validità.

Il Corso ha la finalità di formare allenatori di **Qi Gong**. Obiettivo del corso è fornire ai partecipanti competenze e conoscenze interdisciplinari necessarie per consentire loro di esercitare il proprio ruolo con competenza, nell’ambito del Qi Gong.

Il Corso prevede una formazione teorica attenta mirata nell’ambito dell’anatomia umana e altre materie generali relative alla respirazione e benessere. La parte finale della formazione darà spazio ad esercizi specifici di Qi Gong per diverse patologie con tecniche e metodologie dell’insegnamento.

Le lezioni saranno condotte in presenza, presso la “Sala della Casa” (PD). Al termine i corsisti sosterranno un esame finale che, in caso di esito positivo, consentirà l’ottenimento del Diploma Nazionale e Tesserino Tecnico di Allenatore Nazionale di Qi Gong 1° livello, con il quale sarà possibile operare presso le ASD affiliate AICS su tutto il territorio Nazionale e in tutti gli ambiti previsti dalle disposizioni di legge delle diverse Amministrazioni Regionali. Gli Allenatori saranno iscritti nell’Albo Nazionale AICS degli Allenatori pubblicato sul sito istituzione www.aics.it .

È obbligatorio frequentare 90% delle lezioni pratiche, chi non avrà effettuato la frequenza minima di lezioni non avrà diritto all’esame finale.

CRONOPROGRAMMA DELLE LEZIONI

Data	Orario	Materie	Docente
02/05/26	10-18	ANATOMIA UMANA IN RELAZIONE ALLA POSTURA E AGLI EFFETTI DEL QI GONG, FONDAMENTALI DEL QI GONG SECONDO LA TRADIZIONE. TECNICHE DI RESPIRAZIONE E POSTURE, CONCETTI DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE QI GONG: 12 ESERCIZI DI RILASSAMENTO. QI GONG STATICO “BENESSERE” – LA TECNICA DEL PALO ERETTO. QI GONG TAOISMO DI LONGEVITA’ 1° LIVELLO. TECNICA E METODOLOGIA DELL’INSEGNAMENTO.	MAESTRA WANG XIAOHUI
03/05/26	10-18	I PUNTI FONDAMENTALI DEI MERIDIANI RELATIVI AL QI GONG PARTE 1. QI GONG DEI SUONI, BA DUAN JIN (OTTO PEZZI DI BROCCATO) IN VERSIONE DINAMICA, BA DUAN JIN (OTTO PEZZI DI BROCCATO) IN VERSIONE ANTICA. RIPASSO E VERIFICA DEL PROGRAMMA FINORA STUDIATO. TECNICA E METODOLOGIA DELL’INSEGNAMENTO.	MAESTRA WANG XIAOHUI
09/05/26	10-18	I PUNTI FONDAMENTALI DEI MERIDIANI RELATIVI AL QI GONG PARTE 2. AUTOMASSAGGIO TAOISTA PER L’ATTIVAZIONE DEL QI GONG. VARIE TECNICHE DI CHIUSURA NELLA PRATICA DEL QI GONG. METODOLOGIA DELL’INSEGNAMENTO. QI GONG PER IL BENESSERE DA SEDUTO. QI GONG STATICO – LA TECNICA DEL PALO ERETTO. RIPASSO E PRATICA DEL QI GONG FINORA STUDIATO. TECNICA E METODOLOGIA DELL’INSEGNAMENTO	MAESTRA WANG XIAOHUI
10/05/26	10-18	ESERCIZI SPECIFICI DI QI GONG PER DIVERSE PATOLOGIE. TECNICA E METODOLOGIA DELL’INSEGNAMENTO. RIPASSO DEL PROGRAMMA. ESAME FINALE	MAESTRA WANG XIAOHUI

ISCRIZIONE AL CORSO

L'iscrizione al Corso dovrà essere effettuata, entro il **24 aprile p.v.**, compilando il modulo allegato, e dovrà essere inoltrata esclusivamente via e-mail al Comitato Provinciale di Venezia corsi@aicsveneziam.it e per conoscenza alla Direzione Nazionale AICS – Dipartimento Sport dnsport@aics.info. **La quota di iscrizione al Corso è di € 370,00** (a persona), ed è comprensiva del diploma nazionale AICS, del tesserino tecnico digitale di Istruttore, scaricabile tramite l'app AICS 2.0 e dell'iscrizione all'Albo Nazionale AICS. Detta quota dovrà essere versata tramite bonifico bancario intestato a: Comitato di Venezia IBAN: **IT 51 B 01030 02000 00000 1258017**– Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Allenatore di Qi Gong 1° livello.

La copia del bonifico effettuato dovrà essere allegata al modulo di iscrizione. Il Corso sarà attivato al raggiungimento di un minimo di 8 iscritti (chiusura iscrizioni al raggiungimento di 16 adesioni).

Si comunica che gli orari potranno subire delle variazioni e sarà cura dell'organizzatore informare i partecipanti.

Per ulteriori informazioni di carattere tecnico amministrativo contattare il Comitato Provinciale di Venezia: **339 770 2721**

Un cordiale saluto.

Il Responsabile Nazionale Dipartimento Sport
Flippo Tiberia





MODULO DI ISCRIZIONE
CORSO DI FORMAZIONE ALLENATORE DI QI GONG 1° LIVELLO
PADOVA (PD) DAL 02 AL 10 MAGGIO 2026

COMPILARE IN TUTTE LE SUE PARTI E INVIARE ENTRO IL 24/04/2026 a: corsi@aicsvenezia.it
e p.c. a: dnsport@aics.info, allegando copia del bonifico effettuato.

Cognome _____ Nome _____

Luogo di nascita _____ Data di nascita _____

Residente a (città) _____ CAP _____ Provincia _____

Via _____ n. _____

Codice Fiscale _____ Tel. cellulare _____

Indirizzo e-mail _____ Tessera AICS n. _____

Nome Società AiCS _____

Codice Società AICS n. _____ Comitato Provinciale di appartenenza _____

Il/la sottoscritto/a:

DICHIARA di aver preso visione dei requisiti richiesti, degli obiettivi e dei contenuti del corso e di essere a conoscenza delle normative riguardanti l'abilitazione oggetto del corso previste nei regolamenti AiCS.

DICHIARA di essere a conoscenza che, ai sensi del capo VI, art. 76(L) del D.P.R. 445/2000, le dichiarazioni mendaci, la falsità negli atti e l'uso di atti falsi sono puniti ai sensi del Codice penale e delle leggi speciali.

ACCETTA tutti i termini e le condizioni stabilite nel presente modulo e tutte quelle relative allo svolgimento del Corso.

Data ___/___/_____ Firma _____

Informativa privacy ai sensi dell'art.13 del Regolamento EU 2016/679

Ai sensi dell'art.13 del GDPR 2016/679/UE e successive modifiche o integrazioni, il partecipante dichiara di essere stato informato che i suoi dati personali, acquisiti tramite il modulo di iscrizione o all'atto della partecipazione al corso, saranno trattati da AICS con l'ausilio di mezzi elettronici per finalità riguardanti l'esecuzione degli obblighi derivanti dalla partecipazione al corso.

Con riferimento all'eventuale pubblicazione del materiale video e/o fotografico realizzato durante i corsi il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Con riferimento alla registrazione delle lezioni che si tengono in videoconferenza il sottoscritto

Presta il consenso

Nega il consenso

Data ___/___/_____ Firma _____

COSTO DEL CORSO: € 370,00

MODALITÀ DI PAGAMENTO:

Bonifico Bancario intestato a: COMITATO DI VENEZIA

IBAN: IT 51 B 01030 02000 00000 1258017

Causale: Nome, Cognome, Iscrizione Corso Formazione Allenatori di Qi Gong