



# INESEM

BUSINESS SCHOOL

## *Monitor de Chi Kung*

+ Información Gratis

titulación de formación continua bonificada expedida por el instituto europeo de estudios empresariales

## Monitor de Chi Kung

**duración total:** 200 horas

**horas teleformación:** 100 horas

**precio:** 0 € \*

**modalidad:** Online

\* hasta 100 % bonificable para trabajadores.

### descripción

Con el presente Monitor de Chi Kung recibirá una formación especializada en la materia. El Chi Kung son un conjunto de técnicas que nos ayudarán a fortalecer el cuerpo, ya sea la mente o el sistema muscular, además el Chi Kung tiene aplicaciones médicas que nos ayudarán a tratar ciertas patologías. Un monitor de Chi Kung debe de conocer todo lo que estas técnicas nos proporcionan, por eso con la presente formación conocerá los beneficios del Chi Kung y sus ejercicios.



## *a quién va dirigido*

Todos aquellos trabajadores y profesionales en activo que deseen adquirir o perfeccionar sus conocimientos técnicos en este área.

## *objetivos*

- Aprender qué es el Chi Kung.
- Conocer los beneficios del Chi Kung.
- Conocer ejercicios de Chi Kung.
- Aprender a desarrollar una sesión de Chi Kung.
- Conocer los cinco elementos del Chi Kung.

## *para qué te prepara*

El presente curso de Monitor de Chi Kung, le enseñará qué es el chi kung, así como conocer los beneficios del chi kung y ejercicios prácticos para su aplicación en personas. Además con el presente curso de Monitor de Chi Kung aprenderá a desarrollar sesiones y conocer sus reglas.

## *salidas laborales*

Monitor de Chi Kung / Especialista en Chi Kung / Coach deportivo / Terapeuta / Persona empleada en centros de rehabilitación

## titulación

Una vez finalizado el curso, el alumno recibirá por parte de INESEM vía correo postal, la Titulación Oficial que acredita el haber superado con éxito todas las pruebas de conocimientos propuestas en el mismo.

Esta titulación incluirá el nombre del curso/máster, la duración del mismo, el nombre y DNI del alumno, el nivel de aprovechamiento que acredita que el alumno superó las pruebas propuestas, las firmas del profesor y Director del centro, y los sellos de la instituciones que avalan la formación recibida (Instituto Europeo de Estudios Empresariales).



### INSTITUTO EUROPEO DE ESTUDIOS EMPRESARIALES

como centro de Formación acreditado para la impartición a nivel nacional de formación  
EXPIDE LA SIGUIENTE TITULACIÓN

#### NOMBRE DEL ALUMNO/A

con D.N.I. XXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

#### Nombre de la Acción Formativa

de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación INESEM en la convocatoria de XXXX  
Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX- XXXX-XXXX-XXXXXX

Con una calificación de SOBRESALIENTE

Y para que conste expido la presente TITULACIÓN en  
Granada, a (día) de (mes) de (año)

La dirección General

MARIA MORENO HIDALGO

Firma del alumno/a

Sello



NOMBRE DEL ALUMNO/A



## forma de bonificación

- Mediante descuento directo en el TC1, a cargo de los seguros sociales que la empresa paga cada mes a la Seguridad Social.

## metodología

El alumno comienza su andadura en INESEM a través del Campus Virtual. Con nuestra metodología de aprendizaje online, el alumno debe avanzar a lo largo de las unidades didácticas del itinerario formativo, así como realizar las actividades y autoevaluaciones correspondientes. Al final del itinerario, el alumno se encontrará con el examen final, debiendo contestar correctamente un mínimo del 75% de las cuestiones planteadas para poder obtener el título.

Nuestro equipo docente y un tutor especializado harán un seguimiento exhaustivo, evaluando todos los progresos del alumno así como estableciendo una línea abierta para la resolución de consultas.

El alumno dispone de un espacio donde gestionar todos sus trámites administrativos, la Secretaría Virtual, y de un lugar de encuentro, Comunidad INESEM, donde fomentar su proceso de aprendizaje que enriquecerá su desarrollo profesional.

## materiales didácticos

- Manual teórico 'Monitor de Chi Kung'



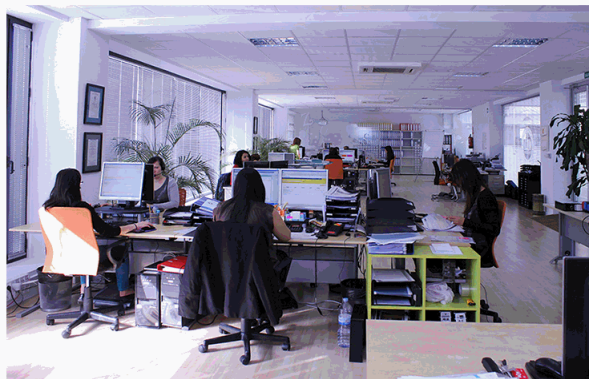
## profesorado y servicio de tutorías

Nuestro equipo docente estará a su disposición para resolver cualquier consulta o ampliación de contenido que pueda necesitar relacionado con el curso. Podrá ponerse en contacto con nosotros a través de la propia plataforma o Chat, Email o Teléfono, en el horario que aparece en un documento denominado “Guía del Alumno” entregado junto al resto de materiales de estudio.

Contamos con una extensa plantilla de profesores especializados en las distintas áreas formativas, con una amplia experiencia en el ámbito docente.

El alumno podrá contactar con los profesores y formular todo tipo de dudas y consultas, así como solicitar información complementaria, fuentes bibliográficas y asesoramiento profesional. Podrá hacerlo de las siguientes formas:

- **Por e-mail:** El alumno podrá enviar sus dudas y consultas a cualquier hora y obtendrá respuesta en un plazo máximo de 48 horas.
- **Por teléfono:** Existe un horario para las tutorías telefónicas, dentro del cual el alumno podrá hablar directamente con su tutor.
- **A través del Campus Virtual:** El alumno/a puede contactar y enviar sus consultas a través del mismo, pudiendo tener acceso a Secretaría, agilizando cualquier proceso administrativo así como



## *plazo de finalización*

El alumno cuenta con un período máximo de tiempo para la finalización del curso, que dependerá de la misma duración del curso. Existe por tanto un calendario formativo con una fecha de inicio y una fecha de fin.

## *campus virtual online*

especialmente dirigido a los alumnos matriculados en cursos de modalidad online, el campus virtual de inesem ofrece contenidos multimedia de alta calidad y ejercicios interactivos.

## *comunidad*

servicio gratuito que permitirá al alumno formar parte de una extensa comunidad virtual que ya disfruta de múltiples ventajas: becas, descuentos y promociones en formación, viajes al extranjero para aprender idiomas...

## *revista digital*

el alumno podrá descargar artículos sobre e-learning, publicaciones sobre formación a distancia, artículos de opinión, noticias sobre convocatorias de oposiciones, concursos públicos de la administración, ferias sobre formación, etc.

## *secretaría*

Este sistema comunica al alumno directamente con nuestros asistentes, agilizando todo el proceso de matriculación, envío de documentación y solución de cualquier incidencia.

Además, a través de nuestro gestor documental, el alumno puede disponer de todos sus documentos, controlar las fechas de envío, finalización de sus acciones formativas y todo lo relacionado con la parte administrativa de sus cursos, teniendo la posibilidad de realizar un seguimiento personal de todos sus trámites con INESEM

## programa formativo

### **UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN: CHI KUNG**

1. Qigong o Chi Kung
2. Cuerpo en Oriente y cuerpo en Occidente

### **UNIDAD DIDÁCTICA 2. LAS 24 REGLAS DEL CHI KUNG**

1. Las reglas

### **UNIDAD DIDÁCTICA 3. LOS CINCO ELEMENTOS EN CHI KUNG**

1. Historia
2. Ciclo de generación y control
  - 1.- Explotación y oposición
3. Aplicación de la Ley de los Cinco Elementos en Qigong de salud
  - 1.- Leyes y relaciones que rigen los cinco movimientos
4. Conexión entre los Cinco Zang
  - 1.- Relaciones de generación entre los órganos Zang y los Cinco Elementos
5. El ciclo cosmológico de los Cinco Elementos

### **UNIDAD DIDÁCTICA 4. CÓMO DESARROLLAR UNA SESIÓN DE CHI KUNG**

1. Iniciación
2. Etapas en el aprendizaje
  - 1.- Preparación
  - 2.- Ejercicios
3. Organizar una sesión

### **UNIDAD DIDÁCTICA 5. LA RESPIRACIÓN EN EL CHI KUNG**

1. Iniciación
  - 1.- Ventilación pulmonar
  - 2.- Tipos de respiración
2. Técnicas de control de la respiración
  - 1.- Concepto y características generales
  - 2.- Principales aplicaciones
  - 3.- Protocolo de aplicación
3. La respiración en los ejercicios de Chi Kung

### **UNIDAD DIDÁCTICA 6. EJERCICIOS PARA EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR: WEI DAN**

1. Acercamiento al Wei Dan
2. Teoría del Wai Dan
  - 1.- La circulación menor
  - 2.- La circulación mayor

### **UNIDAD DIDÁCTICA 7. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA SALUD: BA DUANN GINN Y TAI CHI**

1. Principios básicos
2. Ejercicios de Ba Duan Jin

### **UNIDAD DIDÁCTICA 8. LA ACUPUNTURA EN EL CHI KUNG**

1. Concepto y origen de la acupuntura
2. La acupuntura: bases de la disciplina terapéutica
3. Los movimientos filosóficos orientales
  - 1.- Confucianismo
  - 2.- Taoísmo
  - 3.- Budismo
4. Principios fundamentales de la Medicina Oriental China
  - 1.- Teoría del Yin Yang
5. Técnicas de acupuntura



- 1.- Inserción de agujas
- 2.- Técnicas de punción
- 3.- Objetivo de la punción

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES EN CHI KUNG. PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO**

- 1.Introducción a las lesiones deportivas
- 2.Definición
- 3.La prevención
- 4.Tratamiento
- 5.Lesiones deportivas frecuentes
  - 1.- Lesiones musculares
  - 2.- Lesiones en los tendones
  - 3.- Lesiones articulares
  - 4.- Lesiones óseas
- 6.¿Qué debes hacer si te lesionas durante la realización del ejercicio físico?
- 7.¿Qué puedes hacer si te lesionas?
- 8.Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

#### **UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS**

- 1.Introducción a los primeros auxilios
  - 1.- Principios básicos de actuación en primeros auxilios
  - 2.- La respiración
  - 3.- El pulso
- 2.Actuaciones en primeros auxilios
  - 1.- Ahogamiento
  - 2.- Las pérdidas de consciencia
  - 3.- Las crisis cardíacas
  - 4.- Hemorragias
  - 5.- Las heridas
  - 6.- Las fracturas y luxaciones
  - 7.- Las quemaduras
- 3.Normas generales para la realización de vendajes
- 4.Maniobras de resucitación cardiopulmonar
  - 1.- Ventilación manual
  - 2.- Masaje cardíaco externo