

Dedicar cada día unos minutos a practicar Ejercicio Qigong, es añadir calidad de vida a los años, a través de bienestar físico, equilibrio emocional y tranquilidad. Con técnicas de movimiento estático y dinámico, lento y suave, respiración natural y concentración, eliminamos el estrés y la fatiga, recuperamos flexibilidad, mejoramos el equilibrio, y ganamos resistencia. Los beneficios conseguidos con la práctica habitual del Qigong están avalados por la evidencia científica. Se puede practicar a cualquier edad.

Son 140 horas prácticas, repartidas en 10 fines de semana, uno al mes, en horario de viernes tarde, sábado mañana-tarde, 60 horas teóricas de libre acceso en campus virtual.
(<https://www.unex.es/organizacion/servicios-universitarios/secretariados/postgrado/funciones/cursos/experto-profesional/ejercicio%20bienestar>)

Al finalizar el curso, el alumno podrá realizar de forma autónoma las diferentes figuras que componen las 6 series de Ejercicios Qigong aprendidas, como ayuda para mejorar su calidad de vida en su propio bienestar o para enseñarlo como autónomo.

El ejercicio Qigong es complemento ideal en la formación de profesionales de ciencias del deporte y deportistas, de profesores de educación primaria o secundaria, de educadores de centros especiales, de auxiliares de geriatría, de fisioterapeutas, enfermeros, médicos...y tiene aplicaciones en sectores del ámbito social y empresarial (en ayuntamientos, asociaciones de vecinos, hoteles, centros recreativos, balnearios...)