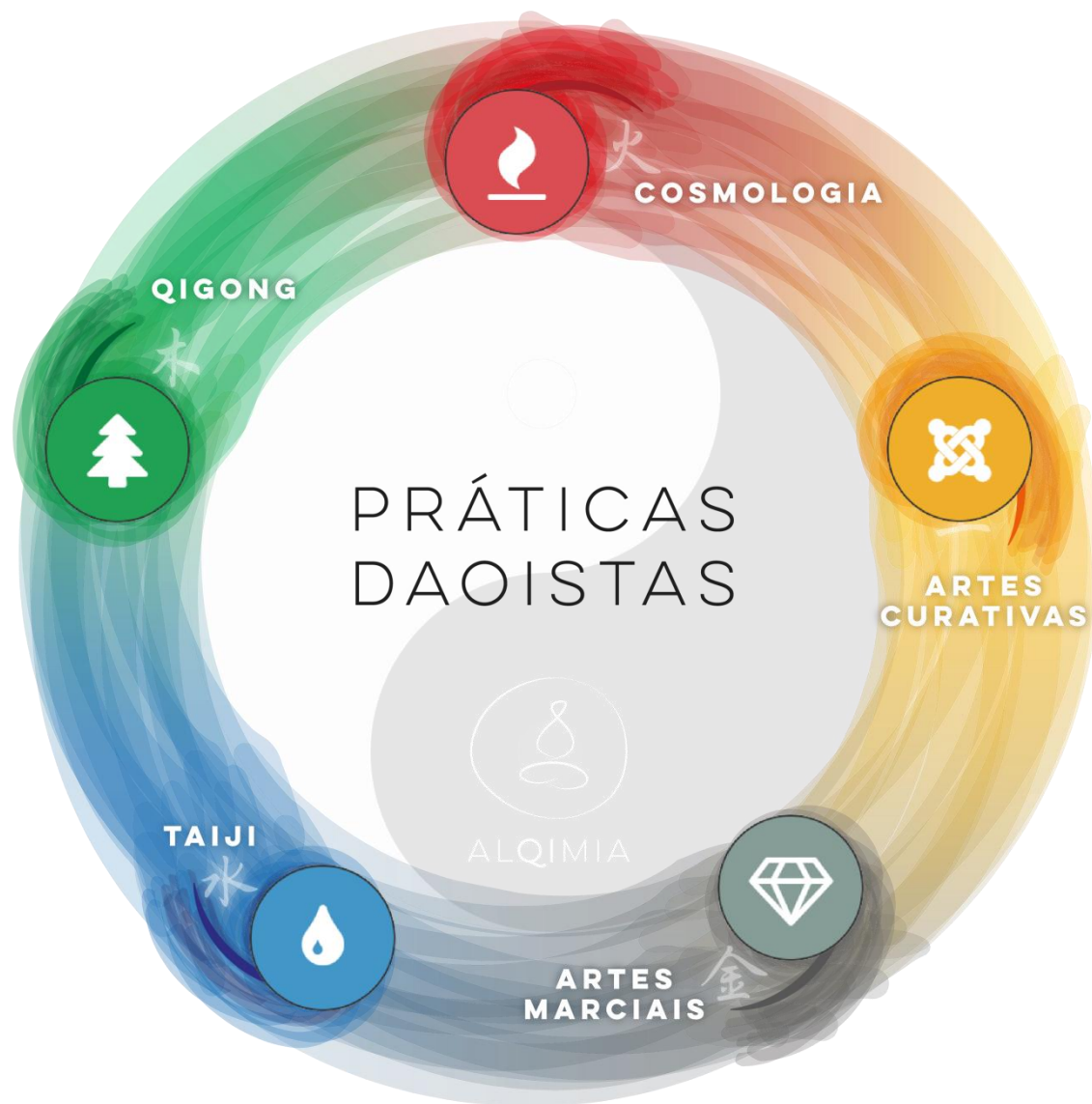


ALQIMIA



*As práticas desta arte oferecem aos que vivem no ritmo veloz do mundo, uma referência de força, flexibilidade e tranquilidade.*

O sistema de **Práticas Daoistas** alinha o ser humano à Natureza para que possa de forma integral manifestar o seu pleno potencial. Cinco campos de transformação são desenvolvidos de forma interligada atuando como os pilares para a harmonização de todas as dimensões do indivíduo de forma singular e coletiva.

Sucessivas gerações de mestres criaram e tem vindo a desenvolver estas práticas desde tempos ancestrais, naquele que é considerada a região berço do daoismo, as montanhas de Wudang, na China. O projeto Alqimia cria-lhe a possibilidade inédita de aprender o sistema integral na sua língua materna e país.

[Clique para saber mais da origem destas práticas](#)



**QIGONG**

## Raiz

Princípios Essenciais

RAIZ  
8 horas

**Posturas, respiração, pontos-chave  
e alinhamentos**

[ver mais >](#)

## Longevidade

Recuperar o Poder Original

DAOYIN YANGSHENG GONG  
28 horas

**Os três passos para restaurar o fluxo,  
vitalidade e espírito.**

[ver mais >](#)

## Meditativo

A força da raiz

ZHANG ZHUANG  
8 horas

**Uma prática que atua como  
a meditação e com aplicações em  
artes marciais.**

## Curativo

Desintoxicar e curar

WUXING: AS CINCO  
TRANSFORMAÇÕES  
9 horas

**Recomendado a curadores ou a todos  
que pretendam ligar à energia  
mais subtil.**

[ver mais >](#)

## Avançado

Desenvolver a robustez

DAGONG: CAMISA DE FORÇA  
28 horas

**Exercícios avançados para fortalecer o  
sistema imunológico e a robustez.**



## COSMOLOGIA

### Ciclos

Alinhar com os movimentos

CÍCLICOS

8 horas

**O movimento cíclico e os padrões universais em expressões singulares.**

### O caminho do Dao

A sabedoria da natureza

ALINHAR AO CAMINHO

8 horas

**A simplicidade dos movimentos do sistema universal.**

### Bagua e o Yi Jing

A força da raiz

FORMA

12 horas

**As oito direções, os nove palácios, trigramas e hexagramas.**

### Qi, Yin-Yang e as Cinco Fases

Relações e interações

A BASE DOS FENÓMENOS

18 horas

**Entender o movimento e fases do ciclo energético e as manifestações.**

### Qi das 9 Estrelas

Os nove arquétipos vibração

AS NOVE NATUREZAS

9 horas

**As forças e vulnerabilidades de cada arquétipo e como harmonizar.**

## Os três tesouros

Jing, Qi e Shen

SANBAO

4 horas

**A transmutação dos três tesouros para curar com a força vital.**

## 49 barreiras e

## 15 princípios

Bases do desenvolvimento pessoal

ALINHAR OS DESVIOS

12 horas

**As 49 barreiras que obstruem o nosso crescimento pessoal e os 15 princípios para as superar.**

## Alquimia Interna

Transmutar o ser

NEIDAN

9 horas

**Introdução aos princípios e fundamentos da alquimia para sublimar o ser.**

## Os 100 caracteres de Lu

O mapa do caminho da ascensão

A PEDRA DO LU

9 horas

**Os diferentes estágios e sinais do caminho do despertar.**



## ARTES CURATIVAS

### Remédios Naturais

Saber cuidar e regenerar

SOLUÇÕES TRADICIONAIS  
8 horas

**Abordagens simples e em sintonia com a natureza, para restabelecer o seu bem-estar, no dia-a-dia.**

[ver mais >](#)

### Compressas de Gengibre

Toalhas Quentes

RESTABELECER A ENERGIA  
8 horas

**Ativar o poder de regeneração do corpo, recarregar baterias, dissolver a estagnação e combater processos inflamatórios.**

[ver mais >](#)

### Música Curativa

O poder da vibração

5 TONS TERAPÊUTICOS  
8 horas

**Princípios de regulação terapêutica pelo som**

### Artes Curativas Daoistas

Medicina Chinesa

RELIGAR E HARMONIZAR  
12 horas

**Princípios fundamentais da cura, remédios e outros e tratamentos.**

### Massagem e Terapia

O poder do toque

RESTABELECER O CORPO  
12 horas

**Princípios essenciais da massagem e da terapia para realinhar e tratar a saúde.**

## Alimentação e hábitos

Micro passos macro mudanças

TRANSFORMAÇÃO  
PELOS HÁBITOS

18 horas

**Moldar e capacitar a saúde por hábitos e alimentos equilibrados.**

## Feng Shui

Transformar as condições

O PODER DO AMBIENTE

9 horas

**Moldar e compreender a relação entre os fluxos do meio envolvente com o ser.**

## Meditação

Cair em si

A ORIGEM

9 horas

**A via da natureza para reconectar-se a ser.**



## ARTES MARCIAIS

### Nível 1

Exercícios Estáticos

JIN BEN GONG  
12 horas

**Posturas base, exercícios, respiração, pontos-chave, fortalecimento e enraizamento estático.**

### Nível 2

Exercícios dinâmicos

JIN BEN GONG  
12 horas

**Movimentos base, exercícios, caminhar, explosão e enraizamento dinâmico.**

### Nível 4

Pontos fulcrais, agarrar e libertar

JIN BEN GONG  
12 horas

**Chaves, princípios, pontos de pressão, fisiologia e princípios energéticos.**

### Nível 3

Sequências

JIN BEN GONG  
12 horas

**Sequências, respiração, encadeamento e improviso, enraizamento criativo.**

### A Palma dos Oito Passos

O Baguazhang dos cinco dragões

BABU  
64 horas

**O unificar das artes marciais, taiji, corpo e espírito.**





## TAIJI

### Essencial

Princípios Essenciais

AS FORMAS DE BASE  
8 horas

**Posturas, caminhar, movimentos base, respiração.**

### Pushing Hands

A arte de ceder, resistir e desviar

TUISHOU  
12 horas

**A avançada arte de aprender a guiar e ser guiado.**

### Forma dos 54 Passos

A conciliação das formas

FORÇA E ELASTICIDADE  
36 horas

**Lento e rápido, suave e duro, gradual e explosivo.**

### Explosão de Qi

Emissão de força

FAJIN  
12 horas

**Gerar momentum e aprender a libertar o Qi de forma explosiva.**

### Forma do Cavalo Celestial

A forma Puro Yang

ÁGUA E FOGO  
36 horas

**“Use a quietude para criar o movimento ; Use a fraqueza para derrotar a força ; Use a suavidade para superar a dureza.”**