FORMAÇÃO PRESENCIAL + PRÁTICA ONLINE

Healer Training

Corpo · Qi · Consciência · Transformação

NÍVEL 1	Outubro 2026 a fevereiro 2027
NÍVEL 2	A partir de março 2027
FORMADOR	Nuno Fernandes
LOCAL	Espaço Amar · Lisboa

Um percurso progressivo para trabalhar primeiro em nós próprios e, depois, se fizer sentido, levar presença, sensibilidade e consciência ao acompanhamento do outro.

VISÃO DA FORMAÇÃO

Um processo integrado de transformação

O Healer Training articula Qigong, consciência, Shiatsu, Fáscia e Healing como diferentes portas de entrada para um mesmo processo.

O percurso começa pelo corpo: abrir, mobilizar, libertar tensões e criar condições para sentir o Qi com maior clareza. A prática continuada permite organizar o Qi, aprofundar a consciência e reconhecer padrões habituais de pensamento, emoção e comportamento.

O trabalho terapêutico surge a partir desta base. Antes de procurar intervir no outro, cultivamos estabilidade, presença, escuta, neutralidade e responsabilidade. Ser Healer não significa curar alguém ou fazer pelo outro; significa aprender a criar condições que possam apoiar um processo de regulação, autoconsciência e transformação.

PILARES	Corpo · Qi · Consciência · Transformação
METODOLOGIA	Prática experiencial, integração progressiva e acompanhamento continuado.
ÁREAS	Zhineng Qigong, Mingjue, Shiatsu, Fáscia e Healing.
PERCURSO	Primeiro trabalhar em nós; depois aprender a acompanhar o processo do outro.

Princípios orientadores

- A experiência direta é mais importante do que a acumulação de conceitos.
- A prática regular permite transformar informação em capacidade real.
- Corpo, Qi e consciência são trabalhados como dimensões interdependentes.
- A sensibilidade desenvolve-se juntamente com estabilidade, neutralidade e discernimento.
- Todas as práticas respeitam os limites, o ritmo e a autonomia de cada pessoa.

ESTRUTURA

Mapa dos dois níveis

Cada nível tem uma identidade própria e pode ser frequentado separadamente. O segundo nível aprofunda e integra as bases desenvolvidas no primeiro.

	NÍVEL 1	NÍVEL 2
MOVIMENTO E QI	Elevar e Verter o Qi; Campo de Qi; Fusão dos 3 Centros; Agachamentos de Qi; Abrir e Fechar nos 4 Centros	Dragão de Qi; Espiral Dupla de Taiji; técnicas de autocura de Zhineng Qigong.
CONSCIÊNCIA	Seis Exercícios Essenciais; Canal Central; perceção subtil.	Meditação e práticas Mingjue; Mantra Mingjue; Marco de Referência.
PERCEÇÃO	Abertura de Yintang; Respiração do Ângulo Reto; sentir e observar o Qi.	Escuta mais fina do corpo, do Qi, da informação e do estado interno.
TOQUE	Sistema parassimpático; Órgãos Internos; pontos de energia para os 3 Dantian; introdução à Fáscia.	Core e Sistema Nervoso; Psoas; Diafragma; Nervo Vago; Coluna; Fascial Unwinding.
HEALING	Presença, sensibilidade, Qi Field e bases do acompanhamento.	Transmissão de Qi e informação; integração com toque, diálogo e meditação.

A progressão do percurso

- Abrir o corpo e criar espaço interno.
- Sentir, mobilizar e organizar o Qi.
- Aprofundar a autocura e a consciência.
- Integrar presença, toque, Qi e informação.
- Aprender a facilitar sem retirar ao outro a participação no próprio processo.

NÍVEL 1

Outubro 2026 a fevereiro 2027

ABRIR O CORPO · SENTIR O QI · AUTOCURA · EXPANDIR A CONSCIÊNCIA

PROGRAMA DETALHADO

Nível 1 - Construir as bases

O primeiro nível desenvolve condições corporais, energéticas e internas para uma prática mais consciente e uma perceção progressivamente mais subtil.

1. Forma especial de Elevar e Verter o Qi (EVQ)

Prática central do Nível 1, desenvolvida com uma atenção particular ao Canal Central. Favorece a abertura do corpo, a relação entre o Qi interno e externo, a organização do Qi e a expansão da consciência.

- Movimentos de abrir, recolher, elevar e verter o Qi.
- Trabalho consciente com o espaço, o corpo e o Campo de Qi.
- Utilização da esfera de Qi para refinar intenção, sensação e continuidade.
- Aprofundamento do Canal Central e da relação entre cima, baixo, dentro e fora.
- Exploração do princípio do ponto central e da sua aplicação à estrutura, à intenção e experiência interna da forma EVQ.
- Prática continuada ao longo de aproximadamente 100 dias.

Objetivo: passar progressivamente de pensar no Qi para sentir o Qi e observar o Qi com maior naturalidade.

NÍVEL 1

Movimento, Qi e práticas fundamentais

2. Práticas Fundamentais de Zhineng Qigong

Conjunto de exercícios que favorece a abertura do corpo e a circulação do Qi, ajudando a aumentar a vitalidade e a integrar movimento, corpo e consciência.

- La Qi - abrir e fechar para sentir, mobilizar e condensar o Qi entre as mãos.
- Dun Qiang Gong - agachamento à parede para trabalhar estrutura, pernas, coluna, músculo psoas e core, perseverança e integração corporal.
- Fusão dos 3 Centros - integração dos centros superiores e das extremidades no Dantian inferior.
- Construção do Campo de Qi - intenção coletiva, presença e integração entre indivíduo, grupo e espaço.

3. Seis Exercícios Essenciais do Healer

Práticas simples para integrar no dia a dia. Desenvolvem maior domínio do pensamento, da vontade e das emoções e ajudam a reconhecer e transformar padrões habituais de comportamento.

- Domínio do pensamento - manter a atenção voluntariamente num objeto ou ideia simples.
- Iniciativa e vontade - realizar conscientemente uma ação escolhida, com regularidade.
- Equilíbrio emocional - reconhecer emoções sem ser automaticamente conduzido por elas.
- Positividade - aprender a reconhecer o que é construtivo sem negar dificuldades ou sofrimento.
- Abertura e imparcialidade - suspender julgamentos automáticos e permitir novas perspetivas.
- Integração - combinar progressivamente as cinco capacidades numa prática coerente.

Estas práticas não procuram reprimir pensamentos ou emoções; procuram desenvolver liberdade interior perante hábitos automáticos.

NÍVEL 1

Perceção, Shiatsu e Fáscia

4. Abertura das Habilidades Especiais

Práticas graduais para refinar a atenção, a imaginação consciente e a sensibilidade ao Qi. São abordadas como treino de perceção e consciência, sem transformar experiências subjetivas em diagnósticos ou certezas sobre o outro.

- Abertura de Yintang - atenção e trabalho energético na região entre as sobrancelhas, associada à concentração e à perceção subtil.
- Respiração do Ângulo Reto - Prática de atenção, respiração e imaginação consciente que articula Yintang, Baihui e o centro da cabeça. Desenvolve concentração, presença interna e uma perceção progressivamente mais subtil do Qi e da informação.
- Exercícios para sentir o Qi no corpo, nas mãos, no espaço e na relação com o Campo de Qi.
- Passagem progressiva de pensar no Qi para sentir e observar o Qi.

Estas técnicas são realizadas de forma progressiva e com orientação, respeitando o equilíbrio e a estabilidade de cada praticante.

5. Shiatsu - Regulação, Órgãos Internos e 3 Dantian

O Shiatsu introduz o toque terapêutico como uma prática de presença, escuta e regulação. O objetivo é aprender a tocar sem esforço excessivo, respeitando o corpo e a resposta da pessoa.

- Protocolo para favorecer a ativação do Sistema Nervoso Parassimpático e um estado de repouso e regulação.
- Sequência para mobilizar e harmonizar o Qi associado aos Órgãos Internos.
- Pontos e áreas energéticas relacionados com os três Dantian: inferior, médio e superior.
- Qualidade de pressão, alinhamento corporal e utilização eficiente do peso do corpo.
- Escuta através do toque e adaptação da pressão à resposta dos tecidos.

NÍVEL 1

Fáscia e integração

6. Introdução à Fáscia

Primeiro contacto com a continuidade fascial do corpo e com uma qualidade de toque mais lenta, recetiva e não impositiva.

- Compreender a Fáscia como rede contínua de suporte e relação corporal.
- Distinguir pressão, resistência, cedência e direção dos tecidos.
- Desenvolver presença das mãos, escuta e paciência antes de intervir.
- Relacionar Fáscia, postura, respiração, movimento e Sistema Nervoso.

7. Integração do Nível 1

As diferentes áreas são reunidas numa experiência coerente: preparar o corpo, construir o Campo de Qi, praticar, observar e integrar.

- Autoprática e reflexão sobre mudanças observadas.
- Exercícios em pares com limites claros e comunicação consciente.
- Integração entre Qigong, consciência, toque e escuta.
- Desenvolvimento de uma presença estável antes de acompanhar o outro.

NÍVEL 2

A partir de março 2027

APROFUNDAR · LIBERTAR · INTEGRAR · FACILITAR

PROGRAMA DETALHADO

Nível 2 - Aprofundar e integrar

O segundo nível aprofunda a consciência interna do corpo, a coluna vertebral, a autocura e a capacidade de acompanhar outra pessoa através do toque, do Qi, da informação e da presença.

1. Dragão de Qi

Forma especial baseada em movimentos ondulatórios e espirais que desenvolvem mobilidade, continuidade e perceção interna da coluna.

- Ondulação e espiral ao longo da coluna vertebral.
- Relação entre coluna, bacia, caixa torácica, cabeça e extremidades.
- Mobilização progressiva do Qi através do eixo corporal.
- Exploração da coluna como via de integração entre corpo, Qi e consciência.

NÍVEL 2

Coluna, Taiji e autocura

2. Espiral Dupla de Taiji

Prática de coordenação espiral que aprofunda a integração global do corpo e a relação entre movimentos complementares.

- Espirais simultâneas e coordenadas.
- Continuidade entre centro e extremidades.
- Integração de abertura e recolhimento, subida e descida, Yin e Yang.
- Aumento da fluidez, da coordenação e da perceção do movimento a partir do interior.

3. Técnicas de Autocura do Zhineng Qigong

Práticas para utilizar conscientemente corpo, Qi, intenção e estado de consciência no apoio aos próprios processos de equilíbrio e transformação.

- Entrar num estado de quietude, presença e ligação ao Campo de Qi.
- Recolher e organizar o Qi no corpo.
- Direcionar atenção, intenção e informação para áreas ou funções específicas.
- Observar sensações e respostas sem tensão, expectativa rígida ou julgamento.
- Encerrar, recolher e integrar a prática.

A autocura é entendida como participação consciente no próprio processo e não como substituição de cuidados de saúde.

NÍVEL 2

Healing e Mingjue

4. Healing - Transmissão de Qi e Informação

Práticas para aprender a canalizar e transmitir Qi e informação com intenção terapêutica, cultivando presença, sensibilidade, clareza e responsabilidade no acompanhamento do outro.

- Preparação pessoal e estabilização do estado interno.
- Construção e utilização consciente do Campo de Qi.
- Perceção do Qi e da informação sem precipitar interpretações.
- Emissão de Qi com ou sem contacto físico.
- Formulação de informação clara, positiva e coerente com a intenção da prática.
- Abertura, acompanhamento e encerramento consciente de uma sessão.

O trabalho não promete curar nem substitui avaliação ou tratamento clínico. Procura criar condições favoráveis à regulação, à autoconsciência e à participação da pessoa.

5. Mingjue - Meditação e Consciência

Treino meditativo para reconhecer e estabilizar uma consciência mais livre, neutra, lúcida e compassiva.

- Meditação Mingjue e reconhecimento direto da consciência.
- Mantra Mingjue como suporte à presença e à estabilidade.
- Marco de Referência - reconhecer os padrões do passado que influenciam a nossa perceção, reações e escolhas.
- Diferenciação entre consciência, pensamentos, emoções, sensações e padrões automáticos.
- Cultivo de neutralidade, independência interior, compaixão e amor incondicional.
- Aplicação de Mingjue ao movimento, ao toque, ao diálogo e ao Healing.

NÍVEL 2

Core, Sistema Nervoso e escuta fascial

6. Shiatsu - Trabalho sobre o Core e o Sistema Nervoso

Trabalho corporal orientado para estruturas centrais relacionadas com suporte, respiração, postura, movimento e regulação.

- Psoas - relação com suporte profundo, bacia, coluna lombar e padrões de proteção.
- Diafragma - mobilidade respiratória e relação entre tórax, abdómen e Sistema Nervoso.
- Nervo Vago - abordagem indireta através de áreas e condições corporais associadas à regulação parassimpática.
- Coluna Vertebral - mobilidade, continuidade e integração do eixo corporal.
- Integração entre Hara, respiração, apoio, toque e presença do terapeuta.

A referência ao Nervo Vago descreve uma orientação funcional do trabalho corporal e não uma manipulação direta do nervo.

7. Fáscia - Escuta, Still Point e Fascial Unwinding

Aprofundamento da escuta fascial e de formas de acompanhamento que permitem ao corpo encontrar novas possibilidades de organização e movimento.

- Escuta da direção, tensão e continuidade dos tecidos.
- Balanced Tension - encontrar um ponto de relação equilibrada entre diferentes vetores de tensão.
- Still Point - acompanhar momentos de quietude e reorganização sem impor movimento.
- Fascial Unwinding - seguir movimentos espontâneos ou subtis que emergem do corpo.
- Integração da escuta fascial com respiração, Sistema Nervoso, presença e Qi.

NÍVEL 2

Facilitar processos de transformação

8. Integração das diferentes linguagens

Uma forma de acompanhamento natural, coerente e adaptada à pessoa, sem retirar ao outro a participação no próprio processo.

- Toque terapêutico através do Shiatsu e da Fáscia.
- Diálogo consciente e atenção às sensações e padrões que emergem.
- Relaxamento, meditação e práticas de autocura guiada.
- Qi, intenção e informação como dimensões do Healing.
- Limites, consentimento, escuta e autonomia da pessoa acompanhada.

Facilitar não é impor uma solução. É criar condições de presença, segurança e escuta em que a pessoa possa reconhecer recursos, reorganizar-se e participar conscientemente no seu processo.

INTEGRAÇÃO

Como a formação acontece na prática

A transformação requer continuidade. Os encontros presenciais são complementados por práticas regulares que ajudam a experimentar e integrar os métodos ao longo do tempo.

ENCONTROS PRESENCIAIS	O Nível 1 inclui oito encontros no Espaço Amar, em Lisboa, dedicados à prática, demonstração, trabalho em grupo e integração.
PRÁTICA ONLINE	Uma a duas vezes por semana, com aproximadamente uma hora, para manter continuidade entre os módulos.
MEDITAÇÃO E CURA	Um encontro mensal dedicado ao trabalho pessoal, ao apoio a outras pessoas e a uma intenção mais ampla de consciência e cura.
PRÁTICA INDIVIDUAL	Algumas propostas serão desenvolvidas durante várias semanas, incluindo o ciclo continuado de Elevar e Verter o Qi.
INTEGRAÇÃO	Registo da experiência, partilha de dificuldades, observação de mudanças e adaptação progressiva da prática.

Datas do Nível 1

- 18 e 25 de outubro de 2026
- 15 e 29 de novembro de 2026
- 13 de dezembro de 2026
- 10 e 31 de janeiro de 2027
- 14 de fevereiro de 2027

Local e certificação

Os encontros presenciais decorrerão no Espaço Amar, no coração de Lisboa, próximo do Rato e Marquês de Pombal. A formação é certificada através de entidade formadora DGERT.

Nota importante

O programa poderá ser ajustado na sequência e na duração de cada conteúdo de acordo com o ritmo do grupo e com as necessidades pedagógicas observadas. As práticas de Qigong, Shiatsu, Fáscia, meditação e Healing são complementares e não substituem diagnóstico, tratamento ou acompanhamento médico, psicológico ou de outro profissional de saúde habilitado.

FORMADOR

Nuno Fernandes

Medicina Chinesa · Shiatsu · Qigong · Consciência

Há mais de 18 anos que trabalho e ensino na área das terapias orientais, do trabalho corporal e do Qigong.

O Healer Training nasce do meu próprio percurso de prática, estudo e transformação, reunindo Medicina Chinesa, Shiatsu, Zhineng Qigong, Mingjue, Fáscia e diferentes abordagens de Healing.

- Especialista em Medicina Chinesa, Shiatsu e Qigong
- Professor Certificado de Zhineng Qigong
- Professor Certificado de Mingjue Mindfulness
- Mais de 18 anos de prática clínica e experiência de ensino

> *O meu próprio caminho começou pela procura de transformação pessoal. Só mais tarde se tornou também uma profissão e uma forma de acompanhar outras pessoas.*

HEALER TRAINING

Corpo · Qi · Consciência · Transformação

www.shiatsu.com.pt · nuno.shiatsu@gmail.com · +351 924 369 981