



INSTITUTO  
MACROBIÓTICO  
de PORTUGAL

*curso que mudam vidas*

## Curso Anual de Shiatsu 2019/20



*João Filippi*

Coordenador do Curso Anual de Shiatsu do  
Instituto Macrobiótico de Portugal

### APRESENTAÇÃO

“Pressão do dedo” é o significado do termo japonês “Shiatsu”, um método de tratamento que visa a recuperação e manutenção da saúde, através do reequilíbrio da rede energética do nosso corpo. Esta rede dirige o nosso crescimento, funções vitais, actividade e consciência ao longo de toda a vida.

Segundo a tradição oriental, todos os nossos problemas, sejam eles de ordem física, emocional, mental ou espiritual, estão relacionados com um qualquer desequilíbrio no sistema energético. No Oriente, o Shiatsu é utilizado para uma mudança positiva aos níveis humano, social e global.

Através de espaços tridimensionais definidos (Meridianos), o Shiatsu permite equilibrar o fluxo energético, à medida que este flui para os órgãos, glândulas, músculos, nervos e sangue, promovendo a regeneração do corpo e o seu bem-estar. O estudo do Shiatsu é uma maravilhosa forma de entrar em contacto com os princípios da saúde plena e das relações harmoniosas.

Este curso está ligado à Escola Internacional de Shiatsu em Kiental (Suíça). Unificados por uma filosofia comum, baseada nos princípios de cura natural, ambos estão dedicados à promoção de uma vida saudável e à concretização do potencial criativo do ser humano. Os diferentes estágios do programa podem ser frequentados em qualquer uma das duas Escolas.

O programa do curso pretende acompanhar cada aluno em direcção aos seus objectivos pessoais. Quer o mesmo tenha a intenção de se tornar praticante a tempo inteiro ou parcial, ou usar o Shiatsu como complemento dos conhecimentos que possui, ou simplesmente para desenvolvimento pessoal, este curso pode ser extremamente benéfico. De introduções simples à aplicação de técnicas avançadas, o curso fornece as ferramentas necessárias ao desenvolvimento de praticantes qualificados.

Com métodos de ensino inovadores, o curso inclui disciplinas como Filosofia Oriental, Chi Kung, Yoga, Do-In, Feng Shui, Culinária Macrobiótica, Ki das 9 Estrelas, Diagnóstico Facial Oriental, entre outras que permitem ao formando desenvolver competências técnicas a para a obtenção de excelentes resultados. A disciplina de Anatomofisiologia faz também parte do programa curricular.

As aulas decorrem, em média, ao longo de um fim-de-semana por mês e existem treinos semanais em que o aluno é devidamente acompanhado pelos assistentes do curso.

Os formandos dos cursos anuais usufruem de um retiro de um fim-de-semana, em junho, que inclui um programa de actividades, alojamento e pensão completa no Hotel Golf Mar, no Vimeiro. O retiro é pessoal e intransmissível e só poderá ser frequentado no ano letivo decorrente, não havendo a possibilidade de compensar este evento noutros anos letivos.

## SAÍDAS PROFISSIONAIS

- Criar o seu próprio espaço de terapias.
- Ser terapeuta para particulares.
- Fazer terapias em espaços como Ginásios, SPAs, Hotéis, Health Clubs, Centros de Yoga, etc.
- Trabalhar em parceria com outros profissionais da área da saúde (ou por indicações deles) como: Psicólogos, Fisioterapeutas, Osteopatas, Quiropatas, Enfermeiros, etc.
- Ser formador de Shiatsu.

## CERTIFICAÇÃO

O IMP é uma entidade certificada pela DGERT- Direcção-Geral do Emprego e das Relações do Trabalho, o que representa um reconhecimento da qualidade da nossa formação especializada em três áreas de educação e formação distintas: Desenvolvimento Pessoal, Saúde, Hotelaria e Restauração.

Confere aos nossos formandos um certificado de formação profissional inserido no Sistema Nacional de Qualificações, através do SIGO- Sistema de Informação e Gestão da Oferta Educativa e Formativa.

Este reconhecimento permite também que os nossos formandos possam apresentar o investimento feito nos nossos cursos como uma despesa dedutível no IRS.

**Por favor, consulte as Condições Gerais do IMP no nosso website (presentes na página de cada curso) ou no link da ficha de inscrição online.**



INSTITUTO  
MACROBIÓTICO  
de PORTUGAL

DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
19 e 20 OUT.	9H-18H	Bill Tara	<b>História da Macrobiótica. Princípios Básicos da Filosofia Oriental. Energia Ki, Yin e Yang</b> A ontologia de George Ohsawa. A história da Macrobiótica. Espiral da criação e da natureza. Energia Ki, Yin e Yang. Desafios da vida moderna. 7 níveis de discernimento. Alimentação moderna - causa e efeito. Defendendo um mundo pacífico e sustentável.
9 e 10 NOV.	sab/ dom 9H-9H30 sábado 9H30-19H domingo 9H30-13H30	Assistentes  João Filippi	Exercícios matinais - Do In <b>Introdução ao Shiatsu e Sequência Básica</b> Hara, posturas, tipos e qualidade do toque. 5 transformações e sistema nervoso. <b>Elemento Metal</b> Meridianos clássicos do pulmão e intestino grosso.
30 NOV. 1 DEZ.	sab/ dom 9H-9H30 sábado 9H30-19H domingo 9H30-17H	Assistentes  Teotónio Barroqueiro	Exercícios matinais - Do In <b>Continuação da Sequência Básica</b> Hara, posturas, tipos e qualidade do toque. Fichas de tratamento. <b>Elemento Solo</b> Meridianos clássicos do estômago e baço-pâncreas.
4 e 5 JAN.	sab/ dom 9H-9H30 sábado 9H30-19H domingo 9H30-17H	Assistentes  Fernanda Tavares	Exercícios matinais - Do In <b>Elemento Fogo</b> Meridianos clássicos do coração e intestino delgado. <b>Elemento Fogo</b> Meridianos clássicos do pericárdio e triplo aquecedor.
18 e 19 JAN.	sab/ dom 9H-9H30 sábado 9H30-19H domingo 9H30-17H	Assistentes  Luísa Martins	Exercícios matinais - Do In <b>Elemento Árvore</b> Meridianos clássicos do fígado e vesícula biliar. <b>Diagnóstico do Hara</b>
8 e 9 FEV.	sábado 9H-9H30 sábado 9H30-19H domingo 10H-13H domingo 14H-17H	Assistentes Teotónio Barroqueiro Paula Azevedo Teotónio Barroqueiro	Exercícios matinais - Do In <b>Shiatsu em Posição Lateral</b> <b>Aula de Culinária</b> <sup>1</sup> <b>Estiramentos e Shiatsu em Posição Sentada</b>
14, 15 FEV.	9H-10H 10H-17H30	Assistentes João Filippi	Exercícios matinais - Do In <b>5 Elementos I</b>
16 FEV.	9H-10H 10H-17H30	Assistentes Simon Brown	Exercícios matinais - Do In <b>Diagnóstico Facial</b>
7 e 8 MAR.	sab/ dom 9H-9H30 sábado 9H30-19H domingo 9H30-13H30	Assistentes  João Filippi	Exercícios matinais - Do In <b>5 Elementos II</b> <b>Diagnóstico das Costas</b>

DATAS	HORÁRIO		FORMADOR	MÓDULO
21 e 22 MAR.	sab/ dom	9H-9H30	Assistentes	Exercícios matinais - Do In
	sábado	9H30-19H	Luísa Martins	<b>Elemento Água</b> Meridianos clássicos dos rins e bexiga.
	domingo	9H30-17H		<b>Introdução ao Trabalho com Fascia</b> Exercícios de sensibilidade.
25 e 26 ABR.	sab/ dom	9H-9H30	Assistentes	Exercícios Matinais - Do In
	sábado	9H30-19H	Fernanda Tavares	<b>Técnicas Básicas de Trabalho com Estrutura Corporal em Shiatsu</b>
	domingo	9H30-17H		
30 e 31 MAI.	Horário a divulgar		Assistentes João Filippi Fernanda Tavares	<b>Avaliações Teórica e Prática</b> <b>Vaso Governador e Vaso Conceção</b>
26 a 28 JUN.	Retiro		Vários	Programa a anunciar.

Nota: Os 2 tutoriais e 2 tratamentos realizados com terapeuta do IMP (de carácter obrigatório) não estão incluídos no valor do curso.

<sup>1</sup> O almoço está incluído.



# PROGRAMA DE TREINOS

Nº	DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	TEMA
1	25/10	20H-22H	Vítor Custódio	Anatomofisiologia - 1
2	08/ 11	20H-22H	Vítor Custódio	Anatomofisiologia - 2
3	15/ 11	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 1 - Sequência Básica e Elemento Metal
4	22/ 11	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 2 - Sequência Básica e Elemento Metal
5	29/ 11	20H-22H	Vítor Custódio	Anatomofisiologia - 3
6	06/ 12	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 3 - Sequência Básica e Elemento Solo
7	13/ 12	20H-22H	Filipa Ferreira	Aula Yoga 1
8	20/ 12	20H-22H	Vítor Custódio	Anatomofisiologia - 4
9	3/ 01	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 4 - Sequência Básica e Elemento Metal e Solo
10	10/ 01	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 5 - Elemento Fogo
11	17/ 01	20H-22H	Vítor Custódio	Anatomofisiologia - 5
12	24/ 01	20H-22H	João Filippi	<b>Aula com Avaliação Parcial</b>
13	31/ 01	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 6 - Elemento Árvore e Diagnóstico do Hara
14	7/02	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 7 - Elemento Árvore e Diagnóstico do Hara
15	21/ 02	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 8 - Posição Lateral e Estiramentos
16	28/ 02	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 9 - 5 Elementos e Diagnóstico Facial
17	06/ 03	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 10 - 5 Elementos e Diagnóstico Facial
18	13/ 03	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 11- 5 Elementos e Diagnóstico Costas
19	20/ 03	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 12 - 5 Elementos e Diagnóstico Costas
20	27/ 03	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 13 - Elemento Água

# PROGRAMA DE TREINOS

Nº	DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	TEMA
21	3/04	20H-22H	Ana Pedro	Chi Kung
22	17/04	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 14 - Elemento Água
23	24/04	20H-22H	João Filippi	<b>Aula com Avaliação Parcial</b>
24	08/05	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 15 - Técnicas Básicas Estrutura
25	15/05	20H-22H	Assistentes	Treino Regular 16 - Técnicas Básicas Estrutura
26	22/05	20H-22H	Assistentes	<b>Portas Abertas</b>
27	29/05	20H-22H	Assistentes	<b>Portas Abertas</b>
28	5/06	20H-22H	Sofia Batalha	Feng Shui - Aula 1
29	19/06	20H-22H	Sofia Batalha	Feng Shui - Aula 2



## FORMADORES



Ana Pedro



Bill Tara



Fernanda Tavares



Filipa Ferreira



João Filippi



Jurgen Westhoff



Luísa Martins



Sofia Batalha



Vitor Custódio



Teotónio Barroqueiro

