



INSTITUTO  
MACROBIÓTICO  
de PORTUGAL

*curros que mudam vidas*

## Curso de Aprofundamento de Chi Kung Terapêutico 2020/21



*Lourenço de Azevedo*

Coordenador dos Cursos Anuais de Chi Kung do  
Instituto Macrobiótico de Portugal

### Criar a sua própria voz - Curso de aprofundamento de Chi Kung Terapêutico

Penso que neste momento se pode afirmar que a nossa relação com mundo foi profundamente transformada. Esta não é a nova realidade, esta é a realidade.

Esta realidade nem sempre se traduz numa harmonia entre aquilo que nos é pedido socialmente e o que somos na nossa essência.

Entre as nossas necessidades e opções pessoais e o delicado equilíbrio com o meio social que nos cerca.

### A pergunta neste momento é: onde estamos nós?

Como estamos a nutrir as nossas necessidades pessoais? Como é que estas necessidades têm depois uma expressão clara na família, sociedade e no mundo.

Durante milhares de anos a humanidade sofreu crises e não há a crise maior que a outra. Esta é só mais uma, entre as muitas que já assolaram a raça humana. A diferença talvez é que estamos a vive-la física e emocionalmente na primeira pessoa.

As práticas de fortalecimento interno tem o propósito de nos ajudarem a encontrar a nossa identidade e autonomia para que mais resilientes possamos viver de forma presente o nosso dia a dia- quer ele seja fácil ou mais desafiante.

A intensidade da dimensão de como o exterior nos toca depende essencialmente da forma como cada um de nós vive os desafios do dia a dia- as crises globais apenas amplificam as nossas tendências naturais pessoais e globais de frustração, de medo, de preocupação, de histeria, de tristeza. de compaixão, de partilha, de resiliência, de criatividade, de coragem e foco.

A próxima frase poderá fazer ou não sentido:

“Tudo isto já estava em potencial em nós, nada foi criado apenas amplificou a natureza intrínseca de cada um de nós”

## A pergunta seguinte é onde no meio do nosso redemoinho emocional estamos?

Prestes a ser engolido pelo mesmo ou com uma visão periférica das emoções e desafios e com recursos para os superar.

Sente-se incapaz de escolher ou com a sabedoria de onde quer que esteja, escolher como quer interagir consigo e com o mundo.

Algumas perguntas essenciais em tempo de crise e incerteza ou de criação de novos recursos e fortalecimento da residência interna.

Onde quero estar?

Quais são as minhas necessidades?

Qual a nutrição que o meu corpo e mente necessita neste momento?

Qual é a minha identidade e papel neste momento,?

Onde está a minha voz?

Criamos um programa que se destina a descobrir os recursos que tem, neste momento, para que possa lidar com os tempo de incerteza que possa estar a viver ou criar mais adaptabilidade e resiliência.

Este é um programa de mentorado baseado nas práticas de fortalecimento interno.

### Inclui:

- Um grupo restrito de participantes
- Vagas limitadas
- Acompanhamento personalizado e individual de cada participante
- 10 meses de descoberta do seu potencial mais intrínseco.

### É composto por:

- 1 sessão zoom mensal de 6 horas com um dos professores dos cursos de Chi Kung Terapêutico e Instrutores.
- Material teórico referente ao tema do mês
- Prática efectiva
- Criação de objectivos e hábitos de prática
- 1 Sessão individual mensal via zoom de uma hora, para fortalecer a prática proposta e adapta-la às condições individuais de cada um dos participantes.



## Estes curso permitem-lhe:

- Construir um plano para a incerteza e impermanência.
- Desenvolver imunidade e bio diversidade
- Criar de mobilização e circulação essenciais
- Regulação somática e gestão de stress
- Atenção plena em tempo desafiante
- Construir um alimentação adaptada ao sonho individual
- Princípios para criar estratégias de aprendizagem e comunicação efectivas.
- Este program pode ser complementado com aulas presenciais ou via zoom leccionadas durante este ano lectivo pelos professores dos cursos de Chi Kung Terapêutico e Instrutores.

## A quem se destina:

Este curso destina-se a todos os participantes dos cursos anuais de Chi Kung, Terapeutas que queiram aplicar estes conhecimento no contexto clínico. Cuidadores.

Este é uma oportunidade de melhorar o seu desempenho físico e emocional com exercícios adaptados à sua condições actual e criar a sua própria voz na sua prática e na vida.

Este curso não é para os outros é para si para lhe permitir construir uma vida e uma prática mais sustentável.

## 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.

*O coordenador deste curso é membro desde 2004 da APAMTC (Associação Profissional de Acupunctura e Medicina Tradicional Chinesa) e desde 2013 da APCKTT (Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi terapêuticos). É especialista de Medicina Tradicional Chinesa desde 2003 licenciado pela Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa e praticante de Chi Kung desde 1997. As aulas que são leccionadas são exclusivamente terapêuticas e não se encontram abrangidas pelo actual Decreto-Lei nº 248-A/2008 que regulamenta as actividades desportivas.*

**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.**



# APROFUNDAMENTO DE CHI KUNG TERAPÊUTICO



DATAS	HORÁRIO	MÓDULO
17 e 18 OUT.	9H-12H	<b>Regresar à prática</b> Observação das necessidades individuais e de grupo. Qual é o vosso treino actual? Introdução ao I Ching Ecologia interna. (Re) aprender a conhecer a nossa energia
14 e 15 NOV.	9H-12H	<b>Simplificar a prática</b> Eliminar ruído para simplificar e fortalecer o treino Fortalecer os cinco sentidos, 6 direcções e enraizamento Ecologia interna II. Aprender os recursos que temos
12 e 13 DEZ.	9H-12H	<b>O extraordinário no dia a dia comum</b> Trazer o treino para o dia a dia. Praticar onde quer que esteja As emoções e o treino. A arte como potenciadora da prática Trabalho sobre as articulações
16 e 17 JAN.	9H-12H	<b>Os desafios da criação de hábitos</b> Práticas e condições específicas. Mapas de energia Estudo do clássico do Cozinheiro Ting e como lidar com as articulações. Trabalho sobre os Joelhos
13 e 14 FEV.	9H-12H	<b>Os recursos para além da prática</b> A Mestria da adaptação da prática à vida observando a energia pessoal. Qual é a minha visão? Presença plena vs atenção plena Harmonizar ambiente interno com ambiente externo – escuta e visão. Trabalho com vísceras – instinto e atenção Recursos somáticos para uma prática com menos esforço.
13 e 14 MAR.	9H-12H	<b>Cultivar o fácil. tocar a essência</b> Revisões do Cozinheiro Ting Procurar a facilidade na rotina de prática Estudo e aprofundamento sobre o conceito de destino- Ming Criar afinidade com a prática. Revisões e ponto da situação
17 e 18 ABR.	9H-12H	<b>Esquecer a prática</b> Princípios não formas. Introdução ao Meu Melhor Zero A prática receptiva e não activa Mover-se a partir da quietude Contemplar a diversidade da vida. praticar a partir de imagens
15 e 16 MAI.	9H-12H	<b>O retorno ao caminho antigo</b> Fortalecer a capacidade do sistema nervoso relaxar e encontrar soluções dentro do próprio sistema. Trabalho sobre a coluna- para fortalecer o sistema nervoso Aprofundamento dos diferentes níveis da escala do engajamento social para melhor sintonizar com o retorno ao caminho antigo
19 e 20 JUN.	9H-12H	<b>A universalidade da prática</b> Como os clássicos nos podem ajudar a criar uma vida mais consciente e eficaz a própria voz e a encontrar perguntas para o nosso percurso. Criar a própria voz. A passagem do tempo na poesia da China e Japão. Exercícios de escrita e expressão. aceder às questões que nos habitam, permanecer ligado à fonte interior e ao mundo. Encerramento do curso.
17 e 18 JUL.	9H-12H	<b>“Entrando na Praça do Mercado”</b> Apresentações do projecto social de integração destas práticas no dia a dia. Sustentabilidade Social. Revisões e fechar do ciclo de estudo

## FORMADORES



Ana  
Pedro



Cláudia  
Anastácio



Lourenço  
de Azevedo



Margarida  
Bettencourt



Teresa  
Carneiro

