



INSTITUTO  
MACROBIÓTICO  
de PORTUGAL

*curços que mudam vidas*

Na eventualidade de não se reunirem as condições de segurança necessárias para a realização das aulas presenciais, as mesmas passarão para o formato online e serão divididas em sessões de 2h a 3h, nos dias antes, durante e depois do fim-de-semana de cada módulo.

## Curso Anual de Macrobiótica | Saúde e Auto-Transformação Nível I – Turma A • 2020/21



*Rosalina Silva*

Coordenadora do Curso Anual de Macrobiótica do  
Instituto Macrobiótico de Portugal

A Macrobiótica tem a sua origem etimológica nas palavras gregas “makro” e “bios”, significando literalmente “grande vida”. Esta ‘Grande Vida’ não se refere apenas a uma questão de longevidade, mas também a tudo o que de ‘grande’ a vida pode, e deve, ter: felicidade, amor, liberdade, paz, harmonia, etc.

Baseada em princípios milenares, a Macrobiótica chega-nos através das mais saudáveis tradições orientais e ocidentais, constituindo-se como uma filosofia de vida e uma vivência que abrange e unifica todos os aspectos da civilização humana e da ordem natural.

A sua prática conduz-nos a uma maior qualidade de vida a vários níveis: alimentação, exercício, respiração, emoções, pensamento e relações humanas. Tem como pressuposto a ideia de que o ser humano pode manter e recuperar a sua saúde, bem como responsabilizar-se pela sua própria vida e desenvolver um espírito de gratidão e respeito por tudo o que está à sua volta.

O curso oferece uma formação sólida na filosofia macrobiótica, aprofundando noções básicas fundamentais, tais como Energia Ki, Yin-Yang e Cinco Transformações. Tem como disciplinas principais a filosofia oriental, cuidados de saúde, culinária, diagnóstico oriental, ecologia e sustentabilidade.

Os alunos adquirem ferramentas teóricas e práticas que lhes permitem utilizar métodos naturais de terapia para o alívio de problemas comuns, bem como ajudá-los a desenvolver a capacidade de efectuarem um diagnóstico aprofundado segundo os princípios da medicina oriental. Através dos módulos de culinária, os participantes aprenderão a escolher e a confeccionar refeições saudáveis, adequadas a cada pessoa e circunstâncias específicas.

O programa curricular do Curso inclui ainda uma abordagem ao Shiatsu, Práticas de Movimento Terapêutico, Meditação e Astrologia do Ki das 9 Estrelas, bem como temas mais espirituais que ajudarão os participantes a conhecerem os diferentes níveis de consciência humana e a perceberem como descobrir e realizar os seus sonhos.

Organizado em 3 níveis (em anos lectivos consecutivos), o Curso Anual de Macrobiótica proporciona uma melhor compreensão dos problemas modernos, encorajando o aluno a participar na reorientação da sociedade, rumo a uma direcção mais pacífica e sustentável.

No fim dos 3 níveis, poderá ser complementado com uma Especialização em Aconselhamento e Comunicação, para os alunos que pretendam enveredar por uma carreira como consultor ou terapeuta.

## SAÍDAS PROFISSIONAIS

Uma vez terminado o programa proposto o formando possuirá conhecimentos que lhe permite trabalhar nas seguintes áreas:

- Formadores em escolas, institutos, centros ou clínicas de saúde natural: em áreas como culinária, filosofia e diagnóstico oriental e cuidados de saúde macrobióticos.
- Terapeutas em centros macrobióticos e clínicas vocacionadas para a promoção de hábitos de vida saudáveis e tratamentos naturais.
- Consultores de hábitos de vida saudáveis e alimentação macrobiótica em lojas de produtos naturais.

Muitos dos formandos que terminaram este curso abriram os seus próprios centros e trabalham como terapeutas, consultores e formadores, outros dedicaram-se à vertente culinária trabalhando como chefs ou cozinheiros em diversas organizações em Portugal ou no estrangeiro.

## 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.**



# MACROBIÓTICA NÍVEL I - TURMA A



DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
17 e 18 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.
14 e 15 NOV.	10H-17H30	João Filippi  Vasco Daniel	<b>Práticas Energéticas - Shiatsu</b> Indicações e contra-indicações. Meridianos clássicos. Sequência básica para tratamento de Shiatsu.  <b>Meditação e Movimento</b> Como e quando. Os benefícios a nível físico, mental e espiritual. O poder do exercício físico. Qual o seu impacto na nossa saúde e bem-estar.
12 e 13 DEZ.	10H-15H	Marco Fonseca  Sónia Jordão	<b>Princípios Básicos da Culinária Macrobiótica</b> Como montar uma cozinha saudável. Diferentes estilos e diferentes métodos culinários. A importância dos diferentes tipos de corte e sua ligação aos diferentes métodos.
9 e 10 JAN.	10H-17H30	Rosalina Silva	<b>Auto-Diagnóstico e Hábitos Saudáveis</b> Revisão dos 7 níveis de discernimento. Aprender as 7 condições para saúde e os níveis de progressão da doença. Valores básicos da Macrobiótica.  <b>A Arte do Diagnóstico Oriental - Boshin</b> Como funciona o diagnóstico oriental. Constituição e condição, que influência têm na nossa forma de ser e no nosso comportamento. Práticas.
13 e 14 FEV.	10H-17H30	Sara Fernandes	<b>Alimentação Macrobiótica Padrão</b> Alimentação padrão e ajustamentos. Yin e Yang nos alimentos e métodos culinários. As necessidades do organismo. Energia e efeito dos alimentos.  <b>Abordagem aos Desequilíbrios Comuns do Aparelho Digestivo</b> Visão Macrobiótica: Como manter uma boa digestão. Como ajudar a tratar desequilíbrios comuns relacionados com aparelho digestivo e voltar ao equilíbrio. Práticas.
13 e 14 MAR.	10H-15H	Natália Rodrigues	<b>Culinária Macrobiótica<sup>1</sup></b> Conhecer os diferentes cereais, leguminosas e algas, as suas características e formas de confecção. O Yin e Yang na alimentação. Pequenos-almoços nutritivos e saudáveis.

DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
10 e 11 ABR.	10H-17H30	Lourenço Azevedo  Simon Brown	<b>Estruturas e funções do corpo humano, viver com as estações do ano</b> O Yin e Yang nas estruturas e funções do corpo humano. Hábitos de saúde e longevidade com as estações do ano.  <b>Efeitos Terapêuticos dos Alimentos e o Ambiente</b> Aprender a identificar: fitonutrientes; ácido/alcalino; alimentos anti-inflamatórios; microbioma; alimentos fermentados.
15 e 16 MAI.	10H-15H	Natália Rodrigues  Paula Azevedo	<b>Remédios Caseiros e Tratamentos Externos</b> <sup>1</sup> As preparações e as suas formas de utilização para ajudar o organismo a recuperar a saúde. Emplastros e compressas, como e quando aplicar.
12 e 13 JUN.	10H-17H30	Bill Tara  Rik Vermuyten	<b>Ecologia, Sustentabilidade e Ambiente</b> Abordagem de assuntos ecológicos, sustentabilidade e ambiente. As forças físicas, emocionais e espirituais que impulsionam a nosso pensamento. Como o ser humano e o uso de energia tem afectado o planeta.  <b>Descobrir e Realizar o seu Sonho</b> O que é o sonho. Sonho e sentido de vida. A liberdade e o sonho. Como descobrir e viver o seu sonho.
26 JUN.	local e horário a definir		<b>Entrega de certificados e festa final de curso</b>
JUNHO	data a definir		<b>Avaliação Final</b>

<sup>1</sup> O almoço está incluído. <sup>2</sup> Data da 1ª fase de avaliação. <sup>3</sup> Data da 2ª fase de avaliação.



## FORMADORES



Bill  
Tara



João  
Filippi



Lourenço  
de Azevedo



Marco  
Fonseca



Natália  
Rodrigues



Paula  
Azevedo

## FORMADORES



Rik  
Vermuyten



Rosalina  
Silva



Sara  
Fernandes



Simon  
Brown



Sónia  
Jordão



Vasco  
Daniel