



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 II – Turma LEIRIA • 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.**



INSTITUTO  
MACROBIÓTICO  
de PORTUGAL

| DATAS  | HORÁRIO                   | FORMADOR                                | MÓDULO   |
|--|---------------------------|---|--|
| 3 e 4<br>OUT.<br><br>* em Lisboa                       | 10H-17H30                 | Cláudia Anastácio<br><br>Rosalina Silva | <b>Práticas para Fortalecimento do Ki</b><br>Desenvolver uma prática diária regular e consistente.<br>Estudo de movimentos e pontos de acupuntura essenciais.<br><br><b>As 5 Transformações</b><br>Estudo e aprofundamento do elemento Solo.<br>Exercícios de estudo práticos.   |
| 21 e 22<br>NOV.  | 10H-15H                   | Sónia<br>Jordão                         | <b>Produção Caseira</b> <sup>1</sup><br>Preparação de vários alimentos por processos naturais.<br>Produção caseira de pão, tartes, pickles, snacks e sushi.<br><br><b>Estações do Ano</b> <sup>1</sup><br>Como cozinhar nas diferentes estações do ano.<br>Alimentos, métodos e cortes para Outono/ Inverno.   |
| 5 e 6<br>DEZ.  | 10H-17H30                 | Rosalina<br>Silva                       | <b>As 5 Transformações</b><br>Estudo e aprofundamento dos elementos Metal e Água.<br>Exercícios de estudo práticos.  |
| 16 e 17<br>JAN.  | 10H-15H                   | Natália<br>Rodrigues                    | <b>Menus Festivos</b> <sup>1</sup><br>Preparações culinárias mais festivas.<br>Alimentos, métodos e cortes.<br><br><b>Estações do Ano</b> <sup>1</sup><br>Como cozinhar nas diferentes estações do ano.<br>Alimentos, métodos e cortes para Primavera/ Verão.  |
| 27 e 28<br>FEV.  | 10H-17H30                 | Rosalina<br>Silva                       | <b>As 5 Transformações</b><br>Estudo e aprofundamento dos elementos Árvore e Fogo.<br>Exercícios de estudo práticos.   |
| 20 e 21<br>MAR.<br><br>* em Lisboa                     | 10H-17H30                 | João<br>Filippi                         | <b>Práticas Energéticas - Shiatsu</b><br>Áreas do corpo e os aspectos psicológicos e emocionais.<br>Meridianos de Masunaga. Entrevista, diagnóstico e tratamento.  |
| 24 e 45<br>ABR.  | 10H-17H30                 | Lourenço de<br>Azevedo                  | <b>Astrologia do Ki das 9 Estrelas</b><br>Estudo e prática da astrologia do KI das 9 estrelas.<br>Exercícios de estudo práticos.   |
| 1 e 2<br>MAI.  | 10H-15H                   | Ana<br>Torres                           | <b>Como Lidar com Alterações de Peso</b> <sup>1</sup><br>Ajustar a alimentação para ganhar ou para perder peso.<br>Alimentos e métodos mais apropriados.   |
| 5 e 6<br>JUN.  | 10H-17H30                 | Rosalina<br>Silva                       | <b>Arte do Diagnóstico Oriental</b><br>O que é e como funciona. Estudos de pesquisa em diabetes.<br>6 passos de coaching para trabalhar com um cliente.<br>Exercícios de estudo práticos.<br><br><b>Cuidados de Saúde Masculina e Feminina</b><br>Saúde, relacionamentos e sexualidade. Compreender as<br>diferenças energéticas entre homem e mulher e a influência<br>na saúde. Exercícios de estudo práticos. |
| 26 JUN.  | local e horário a definir |   | <b>Entrega de certificados e festa final de curso</b>  |
| JULHO  | data a definir            |   | <b>Avaliação Final</b>   |
| 3 e 4 JUL. <sup>2</sup> /<br>11 e 12 SET. <sup>3</sup> | a definir                 |   | <b>Apresentação de trabalhos</b>   |

## FORMADORES



Ana  
Torres



Cláudia  
Anastácio



João  
Filippi



Lourenço  
de Azevedo



Rosalina  
Silva



Sónia  
Jordão