



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

curços que mudam vidas

CURSO ANUAL DE MACROBIÓTICA | Saúde e Auto-Transformação

Nível II - Intensivo - 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 efectuar 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 II – TURMA C



DATAS	HORÁRIOS	FORMADOR	MÓDULO
22 Março	10H - 17H30	Lourenço de Azevedo	Práticas para Fortalecimento do Ki Desenvolver uma prática diária regular e consistente. Estudo de movimentos e pontos de acupuntura essenciais.
23 Março	10H - 17H30	Lourenço de Azevedo	As 5 Transformações Estudo e aprofundamento do elemento Solo. Exercícios de estudo práticos.
24 e 25 Março*	10H - 15H	Paula Azevedo	Estações do Ano Como cozinhar nas diferentes estações do ano. Alimentos, métodos e cortes para as diferentes estações do ano.
19 e 20 Abril*	10H - 15H	Sónia Jordão	Produção Caseira. Menus Festivos Preparação de vários alimentos por processos naturais. Produção caseira de pão, tartes, pickles, snacks e sushi. Preparações culinárias mais festivas. Alimentos, métodos e cortes.
21 e 22 Abril	10H - 17H30	Lourenço de Azevedo	As 5 Transformações Estudo e aprofundamento dos elementos Metal e Água. Exercícios de estudo práticos.

DATAS	HORÁRIOS	FORMADOR	MÓDULO
24 e 25 Maio	10H - 17H30	Lourenço de Azevedo	As 5 Transformações Estudo e aprofundamento dos elementos Árvore e Fogo. Exercícios de estudo práticos.
26 e 27 Maio	10H - 17H30	João Filippi	Práticas Energéticas - Shiatsu Áreas do corpo e os aspectos psicológicos e emocionais. Meridianos de Masunaga. Entrevista, diagnóstico e tratamento.
28 * Maio	10H - 15H	Natália Rodrigues	Como Lidar com Alterações de Peso I Ajustar a alimentação para ganhar peso. Alimentos e métodos mais apropriados.
21 * Junho	10H - 15H	Natália Rodrigues	Como Lidar com Alterações de Peso II Ajustar a alimentação para perder peso. Alimentos e métodos mais apropriados.
22 e 23 Junho	10H - 17H30	Lourenço de Azevedo	Astrologia do Ki das 9 Estrelas Estudo e prática da astrologia do KI das 9 estrelas. Exercícios de estudo práticos.
24 Junho	10H - 17H30	Rosalina Silva	A Arte do Diagnóstico Oriental - Linguagem Corporal Como funciona o diagnóstico oriental, através de meridianos, postura, abdominal e odores. Exercícios práticos. Revisão.

DATAS

HORÁRIOS

FORMADOR

MÓDULO

25
Junho

10H - 17H30

Rosalina
Silva

Cuidados de Saúde Masculina e Feminina

Compreender as diferenças energéticas ente homem e mulher e a influência na saúde, relacionamentos e sexualidade. Exercícios de estudo práticos.

26
Junho

local e horário a definir

Entrega de certificados e festa final de curso

3 e 4
Julho

horário a definir

1ª Época - Avaliação Final |
Apresentação de trabalhos

11 e 12
Setembro

horário a definir

2ª Época - Avaliação Final |
Apresentação de Trabalhos

* O almoço está incluído.



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL