



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

curso que mudam vidas

Curso Anual de Chi Kung Terapêutico 2019/20



Lourenço de Azevedo

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

REGENERAR: 9 meses para cultivar e fortalecer a Energia Vital

Aos 8 meses foi-me diagnosticada asma, consequência de uma constipação mal curada.

A sabedoria popular atestava que aos 7 anos a asma desapareceria e que existiam alguns casos na família em que isso tinha acontecido.

Aos sete anos e um dia a minha tristeza foi grande quando percebi que não havia mudanças e, tal como no dia anterior tinha de tomar a medicação de rotina. No entanto, alguém me garantia que existia alguém que era primo de um primo que aos 14 anos tinha ficado completamente curado.

Aos 14 anos e um dia a minha tristeza repetia-se até porque agora já não havia mais nenhuma história que atestasse – nem mesmo de forma remota – que para além dos 14 a asma desaparecesse.

Depois de todos os comprimidos, cápsulas, inaladores, injeções, vacinas, vacinas bebíveis, xaropes, suplementos e chás que foram recomendados pelos mais diversos professores, especialistas, médicos de clínica geral e terapeutas, a asma persistia.

A partir de uma certa altura desisti, acordava todas as noites entre as quatro e as cinco da manhã, utilizava o inalador, voltava-me para o outro lado e dormia até de manhã. Durante o dia mantinha a medicação de rotina. E durante muitos anos foi assim.

Aos 27 inscrevi-me no curso de Medicina Tradicional Chinesa. Aí tive acesso a informação e a práticas que me demonstravam que este percurso não tinha chegado ao fim mas estava mesmo agora a começar. Em poucas semanas, depois de uma consulta e de iniciar o tratamento prescrito, o inalador ficou esquecido numa gaveta e foi deixado fora anos mais tarde, já fora do prazo.

Quais foram os tratamentos, suplementos ou os pontos de acupuntura que resolveram uma questão crónica de 27 Anos? Qual foi o segredo?

Houve apenas uma mudança: Foram-me dadas pela primeira vez condições reais em que eu me pudesse autonomizar em relação à doença.

Passei de uma atitude passiva de toma massiva de medicamentos para uma atitude participativa. Havia uma solução – mas tinha de ser eu a chegar lá – utilizando o Chi Kung e a alimentação. Foi-me dado espaço, tempo e recursos para Regenerar.

REGENERAR

Regenerar pode ser definido como o percurso que nos permite aceder ao nosso potencial individual ou energia original. Uma vez restaurado, este potencial manifesta-se no dia-a-dia em:

- Mais vitalidade
- Mais presença
- Mais foco
- Capacidade de estabelecer prioridades
- Capacidade de relaxar mesmo em condições adversas
- Melhor desempenho a nível pessoal e profissional
- Menos tensões físicas e mentais
- Vontade de auto-conhecimento e necessidade de nos mantermos física e mentalmente disponíveis

No entanto, existem também cinco factores que considero impedimentos para que a esta Regeneração aconteça e se estabeleça.

- Falta de organização do tempo disponível
- Incapacidade de desconectar das solicitações do dia-a-dia
- Dificuldades em definir prioridades e tomar resoluções
- Dificuldade em relaxar das tensões físicas e mentais
- Não conseguir criar uma rotina consistente de prática que sobreviva ao teste do tempo

A PROPOSTA

O Curso de Chi Kung Terapêutico do IMP é um curso prático, destinado a permitir uma regeneração real e efectiva do participante. Ao seu próprio ritmo e segundo os seus recursos pessoais.

É baseado em cursos anteriores que tenho desenvolvido nos últimos anos. Utiliza o Chi Kung Terapêutico e a Teoria da Medicina Tradicional Chinesa em conjunto com um programa de Criação de Hábitos Saudáveis.

Está dividido em 10 fins de semana – das 10 às 17:30h – durante 9 meses – de Outubro a Junho. Inclui o estudo e prática de Chi Kung Terapêutico, totalizando 120 horas. O último fim-de-semana inclui um retiro promovido pelo Instituto Macrobiótico de Portugal, com actividades para a saúde e bem-estar englobando o espectro das terapias orientais principais.

Para além das aulas presenciais, os participantes têm acesso a uma plataforma virtual de apoio ao estudo. Inclui material exclusivo que permite um acompanhamento entre os seminários e que se destina a manter a motivação para a prática e para os hábitos saudáveis.

Este curso assenta numa comunidade, o que permite ainda a possibilidade de integrar um grupo, altamente motivado onde é possível partilhar experiências e desafios neste percurso de regeneração.



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.

A QUEM SE DESTINA

Porque a vontade de Regenerar é uma vontade universal e humana, este programa visa todos os participantes que queiram fortalecer a sua Energia Vital criando uma prática de Chi Kung regular e consistente adaptada às condições individuais de cada um.

Destina-se também a terapeutas, que queiram utilizar o Chi Kung para alinhar e fortalecer o seu estado energético e reunir conhecimentos que possam ser úteis quando integrados na sua prática clínica.

Este curso não forma instrutores, destina-se ao fortalecimento e regeneração pessoal e para aplicações pontuais ou complementares a uma prática clínica existente.

CONHEÇA O PROGRAMA

Na base deste programa está a prática do Zhan Zhuang Chi Kung Terapêutico que ensino no Instituto Macrobiótico de Portugal desde 1999.

Outras práticas terapêuticas serão abordadas como as Oito Peças do Brocado – Um sistema de alongamentos que activa de forma global todas as estruturas físicas e energéticas do corpo humano e exercícios de Dao Yin adaptados às estações e às condições individuais de cada aluno.

A teoria deste curso assenta nas cinco transformações, Seis Direcções, nos clássicos da Medicina Tradicional Chinesa e da filosofia oriental.

Cada uma das transformações é estudada detalhadamente o que inclui diagnóstico e estratégias de prevenção e fortalecimento.

Para além de todo o material disponibilizado durante aulas o participante tem acesso a uma plataforma de ensino com vídeos, bibliografia e um canal directo para questões sobre a prática.



As Seis Direções são um tema essencial na compreensão e fortalecimento da Energia Vital e que está relacionado com temas como a vitalidade, sistema imunitário ou foco.

Nos últimos dois módulos será estudada a Dança da Saúde, parte integrante do sistema de Zhan Zhuang Chi Kung que permite desenvolver um movimento único a partir da identidade e intuição de cada praticante.

No final deste ano o aluno fica com material suficiente para se autonomizar em relação à sua prática de Chi Kung.

ESTE PROGRAMA PERMITE-LHE:

- Estudar práticas milenares que fortalecem a Energia Vital.
- Aumentar a qualidade de tempo que tem disponível.
- Conhecer e integrar a terapia e filosofia oriental no seu dia-a-dia
- Tornar-se autónomo e aplicar o treino onde quer que esteja.
- Conhecer o seu corpo de uma forma mais integrada.
- Introduzir o aspeto terapêutico em outras práticas já existentes como a meditação ou actividades mais físicas.
- Aprender a criar uma rotina de treino eficaz que lhe permite continuar a treinar mesmo depois do programa terminar.
- Complementar uma abordagem terapêutica previamente existente- como a macrobiótica, massagem ou Medicina Tradicional Chinesa, com exercícios que o podem beneficiar a si e aos seus pacientes.
- Beneficiar de todos os efeitos que o Chi Kung Terapêutico lhe pode oferecer.

Esta é uma oportunidade única de encontro de participantes com várias competências, mas com um único objectivo: O auto-conhecimento, cultivo e fortalecimento da sua Energia Vital.

O meu compromisso nas aulas que leciono em conjunto com o Instituto Macrobiótico de Portugal é criar o melhor conteúdo, para permitir a quem se inscreve superar-se e descobrir novas possibilidades no seu dia a dia.

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.



CHI KUNG TERAPÊUTICO



DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
19 e 20 OUT.	9H-18H	Bill Tara	História da Macrobiótica. Princípios Básicos da Filosofia Oriental. Energia Ki, Yin e Yang 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.	10H-17H30	Lourenço de Azevedo	Enraizar - Criar um Contacto Efectivo com a Terra História do Chi Kung. Estudo e prática da sequência principal. Como criar uma prática regular e consistente. Estudo do Outono e de práticas específicas para regenerar nesta estação.
7 e 8 DEZ.	10H-17H30	Lourenço de Azevedo	Centrar - Cultivar um centro forte e flexível Anatomia do centro. O centro e as emoções. Estudo do Inverno e de práticas específicas para regenerar nesta estação.
18 e 19 JAN.	10H-17H30	Cláudia Anastácio	Nutrir - Resiliência e autonomia Auto massagem, pontos essenciais para auxiliar a diagnosticar e a regular as funções principais do corpo humano. Técnicas de relaxamento e gestão de stress.
15 e 16 FEV.	10H-17H30	Lourenço de Azevedo	Vitalidade - A arte do fortalecimento interno Exercícios de interacção e fortalecimento de vitalidade. Estudo da estação intermédia. Como adaptar a alimentação para fortalecer a condição do praticante. Regenerar a partir da terra.
28 e 29 MAR.	10H-17H30	Ana Pedro	Foco e Propósito Estudo das seis direcções e a sua aplicação no movimento e no foco. Introdução à dança da saúde. Estudo da Primavera e de práticas específicas para regenerar nesta estação.
25 e 26 ABR.	10H-17H30	Lourenço de Azevedo	Imunidade e fortalecimento de recursos Continuação do estudo das seis direcções e a sua aplicação ao sistema imunitário e nervoso. Círculos de energia e dança da saúde.
16 e 17 MAI.	10H-17H30	Margarida Bettencourt	Da Quietude ao Movimento Práticas de Quietude. Auto-exercícios e exercícios a pares com vista a criar sincronização com as forças originais da saúde. Estudo do Verão e de práticas específicas para regenerar nesta estação.
6 e 7 JUN.	10H-17H30	Lourenço de Azevedo	Fluxo e Integração Fecho do ciclo das Oito Peças do Brocado, efeitos e aplicações práticas no dia a dia. Revisão do material estudado. Apresentação de trabalhos de final de curso.
26 a 28 JUN.	Retiro		Programa a anunciar.

FORMADORES



Ana Pedro



Bill Tara



Cláudia Anastácio



Lourenço Azevedo



Margarida Bettencourt



CONDIÇÕES GERAIS DOS CURSOS ANUAIS DO IMP

1. Os candidatos serão admitidos por ordem de inscrição, havendo número limitado de inscrições para cada curso.
2. As fichas de inscrição assim como a autorização do débito directo deverão ser devidamente preenchidas e serão assinadas no primeiro fim-de-semana de aulas.
3. A vaga só ficará garantida após o pagamento da inscrição no prazo de 24h, depois da validação da mesma online.
4. Os formandos dos cursos anuais e intensivos beneficiam de 10% de desconto nos workshops de culinária e cursos-breves realizados com professores nacionais (inscrições realizadas até 10 dias antes). Têm, também, 10% de desconto sobre o valor da propina na segunda formação anual que frequentemente simultaneamente.
5. Beneficiam de 20% de desconto nas Consultas de Orientação Alimentar para Bebés, Crianças e Adolescentes, com Geninha Horta Varatojo e de 10% nas Consultas de Orientação Alimentar, com Rosalina Silva ou Isabel Estanislau.
6. O IMP reserva-se o direito de cancelar um curso se não existir um número mínimo de inscrições. Nestes casos, o candidato será reembolsado da totalidade das quantias pagas.
7. O IMP reserva-se o direito de fazer alterações no programa, sem prejuízo da carga horária e das matérias a leccionar. Estas alterações serão devidamente comunicadas aos formandos.
8. O formando poderá compensar as aulas em falta, apenas no ano lectivo seguinte, solicitando-o por escrito ao IMP e respeitando as seguintes regras: até 2 fins-de-semana (ou 4 dias de aulas), o formando pode compensar sem qualquer custo adicional; de 3 a 4 fins-de-semana, o formando paga 300€; 5 ou mais fins-de-semana, o formando paga a inscrição e 50% da propina do curso, do ano lectivo em vigor. A autorização será concedida pelo IMP mediante a lotação prevista para cada aula. As aulas de compensação terão de ser marcadas até ao final do mês de Julho.
9. Não são permitidas trocas de aulas entre turmas ou cursos.
10. As prestações mensais não correspondem proporcionalmente ao valor das aulas realizadas em cada mês, mas sim a uma divisão ponderada do preço do curso, de forma a permitir aos formandos um pagamento parcial facilitado.
11. A impossibilidade de cobrança por parte do IMP, dentro do prazo, da quantia imputada ao formando, será acrescida de uma taxa de 10€ por mensalidade.
12. Tendo em consideração os elevados investimentos necessários para o lançamento do curso, o seu preço é uno, independentemente das normas e modalidades de pagamento e será sempre devido na íntegra, mesmo em caso de desistência. Por esse motivo, a desistência do curso não constitui ao IMP a obrigação de devolver qualquer parte da quantia paga.
13. As aulas dos cursos apenas poderão ser frequentadas pelos próprios formandos inscritos.

14. Será entregue um Certificado de Participação do IMP aos formandos dos cursos anuais que frequentem, pelo menos, 80% das aulas. O Diploma de fim de curso será entregue aos formandos que, mediante processo avaliativo estabelecido para cada formação, concluíam com aproveitamento o último nível do curso.
15. Após solicitação por parte do formando, será entregue um Certificado de Formação Profissional da DGERT- entidade certificadora – a todos os formandos que mediante processo avaliativo estabelecido para cada formação, concluíam o curso/ nível com aproveitamento.
16. Os pedidos de certificados/ diplomas deverão ser feitos por e-mail. O aluno receberá uma notificação quando o mesmo estiver pronto para ser levantado.
17. Os certificados/ diplomas deverão ser levantados presencialmente no IMP, mediante marcação.
18. A avaliação formativa e a avaliação sumativa resultam na classificação final dos formandos, sendo com base nesta que é realizada a emissão do certificado de aproveitamento ou frequência de acordo com legislação em vigor.
19. Os formandos que não efectuarem a avaliação sumativa durante o ano lectivo corrente terão apenas o próximo máximo de 1 ano lectivo para o fazerem. Esta terá de ser agendada com a equipa de formação (através de e-mail) e apenas para a 1ª época no ano lectivo seguinte.
20. Em termos de recursos pedagógicos, os participantes receberão os manuais de apoio ao curso numa plataforma online, referentes a cada módulo. Receberão também fotocópias dos menús das aulas de culinária, bem como uma lista da bibliografia recomendada.
21. A avaliação dos módulos a compensar (aula em falta) terá de ser feita no ano lectivo da inscrição.
22. O preço dos cursos anuais contempla propinas, seguro e documentação de apoio (disponibilizada na plataforma online do formando). A impressão da documentação será da responsabilidade do formando.
23. Os formandos usufruem de um retiro de um fim-de-semana, em Junho, que inclui um programa de actividades, alojamento e pensão completa. O retiro é pessoal e intransmissível e só poderá ser frequentado no ano lectivo decorrente, não havendo a possibilidade de compensar este evento noutros anos lectivos.
24. A principal via de contacto com o formando será o e-mail, sendo o mesmo responsável pela actualização da sua ficha de contactos, incluindo dados pessoais e bancários, a comunicar por escrito ao IMP.
25. Equivalências entre os Cursos de Culinária e Macrobiótica só serão possíveis após o parecer da equipa de Formação desde que o curso tenha sido finalizado há menos de 2 anos. A equivalência será considerada desde que seja efectuado o teste online subsequente à aula.
26. Qualquer gravação em contexto de aula terá de ser autorizada pelo professor e, caso este autorize, deverá ser apenas e só para uso e estudo próprio. Em caso de utilização indevida o aluno poderá estar sujeito a uma infração legal.

