



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

curso que mudam vidas

Curso Anual de Macrobiótica | Saúde e Auto-Transformação Níveis I, II e III – Turma A • 2019/20



Rosalina Silva

Coordenadora do Curso Anual de Macrobiótica do
Instituto Macrobiótico de Portugal

APRESENTAÇÃO

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.

Os formandos dos cursos anuais usufruem de um retiro de um fim-de-semana, em junho, que inclui um programa de actividades, alojamento e pensão completa no Hotel Golf Mar, no Vimeiro. O retiro é pessoal e intransmissível e só poderá ser frequentado no ano letivo decorrente, não havendo a possibilidade de compensar este evento noutros anos letivos.

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

MACROBIÓTICA NÍVEL I - TURMA A



| 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. |
| 23 e 24 NOV. | 10H-17H30 | João Filippi Marco Meireles | Introdução ao Shiatsu Indicações e contra-indicações. Meridianos clássicos. Sequência básica para tratamento de Shiatsu. Meditação e Movimento 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. |
| 14 e 15 DEZ. | 10H-15H | Marco Fonseca Sónia Jordão | Princípios Básicos da Culinária Macrobiótica Como montar uma cozinha saudável. Diferentes estilos e diferentes métodos culinários. A importância dos diferentes tipos de corte e sua ligação aos diferentes métodos. |
| 11 e 12 JAN. | 10H-17H30 | Rosalina Silva | Auto-Diagnóstico e Hábitos Saudáveis Revisão dos 7 níveis de discernimento. Aprender as 7 condições para saúde e os níveis de progressão da doença. Valores básicos da Macrobiótica. Arte do Diagnóstico Oriental - Boshin Como funciona o diagnóstico oriental. Constituição e condição, que influência têm na nossa forma de ser e no nosso comportamento. Práticas. |
| 8 e 9 FEV. | 10H-17H30 | Sara Fernandes | Alimentação Macrobiótica Padrão Alimentação padrão e ajustamentos. Yin e Yang nos alimentos e métodos culinários. As necessidades do organismo. Energia e efeito dos alimentos. Abordagem aos Desequilíbrios Comuns do Aparelho Digestivo Visão Macrobiótica: Como manter uma boa digestão. Como ajudar a tratar desequilíbrios comuns relacionados com aparelho digestivo e voltar ao equilíbrio. Práticas. |
| 14 e 15 MAR. | 10H-15H | Natália Rodrigues Marco Fonseca | Culinária Macrobiótica¹ 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 |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18 e 19 ABR. | 10H-17H30 | Lourenço Azevedo | Estruturas e funções do corpo humano, viver com as estações do ano O Yin e Yang nas estruturas e funções do corpo humano. Hábitos de saúde e longevidade com as estações do ano. |
| | | Simon Brown | Efeitos Terapêuticos dos Alimentos e o Ambiente Aprender a identificar: fitonutrientes; ácido/alcalino; alimentos anti-inflamatórios; microbioma; alimentos fermentados. |
| 23 e 24 MAI. | 10H-15H | Natália Rodrigues Paula Azevedo | Remédios Caseiros e Tratamentos Externos ¹ As preparações e as suas formas de utilização para ajudar o organismo a recuperar a saúde. Emplastros e compressas, como e quando aplicar. |
| 20 e 21 JUN. | 10H-17H30 | Bill Tara | Ecologia, Sustentabilidade e Ambiente 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. |
| | | Rik Vermuyten | Descobrir e Realizar o seu Sonho O que é o sonho. Sonho e sentido de vida. A liberdade e o sonho. Como descobrir e viver o seu sonho. |
| 26 a 28 JUN. | Retiro Anual | | Programa a anunciar. |
| 4 JUL. ² / 12 SET. ³ | a definir | | Avaliação Final |

¹ O almoço está incluído. ² Data da 1ª fase de avaliação. ³ Data da 2ª fase de avaliação.



MACROBIÓTICA NÍVEL II - TURMA A



| DATAS | HORÁRIO | FORMADOR | MÓDULO |
|--------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 e 6 OUT. | 10H-17H30 | Lourenço Azevedo | <p>Práticas para Fortalecimento do Ki Desenvolver uma prática diária regular e consistente. Estudo de movimentos e pontos de acupuntura essenciais.</p> <p>As 5 Transformações Estudo e aprofundamento do elemento Solo. Exercícios de estudo práticos.</p> |
| 9 e 10 NOV. | 10H-15H 16H-21H | Marco Fonseca Sónia Jordão | <p>Produção Caseira e Menus Festivos¹ Preparação de vários alimentos por processos naturais. Produção caseira de pão, tartes, pickles, snacks e sushi. Preparações culinárias mais festivas. Alimentos, métodos e cortes.</p> |
| 30 NOV. 1 DEZ. | 10H-15H 16H-21H | Paula Azevedo Natália Rodrigues | <p>Estações do Ano¹ Como cozinhar nas diferentes estações do ano. Alimentos, métodos e cortes para Primavera/ Verão e para Outono/ Inverno.</p> |
| 25 e 26 JAN. | 10H-17H30 | Lourenço Azevedo | <p>As 5 Transformações Estudo e aprofundamento dos elementos Metal e Água. Exercícios de estudo práticos.</p> |
| 22 e 23 FEV. | 10H-17H30 | Lourenço Azevedo | <p>As 5 Transformações Estudo e aprofundamento dos elementos Árvore e Fogo. Exercícios de estudo práticos.</p> |
| 14 e 15 MAR. | 10H-17H30 | Lourenço Azevedo | <p>Astrologia do Ki das 9 Estrelas Estudo e prática da astrologia do KI das 9 estrelas. Exercícios de estudo práticos.</p> |
| 9 e 10 MAI. | 10H-17H30 | João Filippi | <p>Shiatsu Áreas do corpo e os aspectos psicológicos e emocionais. Meridianos de Masunaga. Entrevista, diagnóstico e tratamento.</p> |
| 30 e 31 MAI. | 10H-15H 16H-21H | Ana Torres Natália Rodrigues | <p>Como Lidar com Alterações de Peso¹ Ajustar a alimentação para ganhar ou para perder peso. Alimentos e métodos mais apropriados.</p> |
| 20 e 21 JUN. | 10H-17H30 | Simon Brown Bill Tara | <p>Health Coaching e Linguagem Corporal O que é e como funciona. Estudos de pesquisa em diabetes. 6 passos de coaching para trabalhar com um cliente. Exercícios de estudo práticos.</p> <p>Cuidados de Saúde Masculina e Feminina Saúde, relacionamentos e sexualidade. Compreender as diferenças energéticas entre homem e mulher e a influência na saúde. Exercícios de estudo práticos.</p> |
| 26 a 28 JUN. | Retiro Anual | | Programa a anunciar. |
| 4 e 5 JUL. ² / 12 e 13 SET. ³ | a definir | | Avaliação Final |

¹ O almoço ou jantar está incluído. ² Data da 1ª fase de avaliação. ³ Data da 2ª fase de avaliação.

MACROBIÓTICA NÍVEL III



| DATAS | HORÁRIO | FORMADOR | MÓDULO |
|-------------------|--------------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 28 e 29 SET. | 10H-15H 16H-21H | Paula Azevedo Marco Fonseca | Culinária Terapêutica¹ Pratos específicos em função das necessidades pessoais. Características energéticas dos alimentos e diferentes formas de confecção. |
| 2 e 3 NOV. | 10H-17H30 | Marco Moutinho | Prevenção e Cuidados para Ossos, Articulações e Músculos Saudáveis Identificar os principais desequilíbrios de ossos, articulações e músculos e os benefícios da abordagem Macrobiótica. Exercícios de estudo práticos. |
| 7 e 8 DEZ. | 10H-17H30 | Cátia Curica | Prevenção e Cuidados para Coração e Sistema Linfático Saudáveis Identificar os principais problemas de coração e linfa e os benefícios da abordagem Macrobiótica. Exercícios de estudo práticos. |
| 4 e 5 JAN. | 10H-17H30 | Rosalina Silva | Orientação para Sessões de Aconselhamento Alimentar e Estilo de Vida Macrobiótico O consultor de orientação alimentar e estilo de vida Macrobiótico. Forma e estrutura de uma consulta. Identificar terapias alternativas. Elaborar os seus documentos para aconselhamento. Prática de aconselhamento e diagnóstico oriental. |
| 1 e 2 FEV. | 10H-17H30 | Nuno Félix | Cuidados de Saúde e Reconhecimento de Situações de Emergência A visão Macrobiótica dos tipos mais comuns de doenças degenerativas. Abordagem Macrobiótica em tratamento. Exercícios de estudo práticos. |
| 29 FEV. 1 MAR. | 10H-17H30 | Lourenço Azevedo | Prevenção e Cuidados para Imunidade e Sistema Nervoso Saudável Visão Macrobiótica dos desequilíbrios da imunidade e sistema nervoso. Exercícios de estudo práticos. Prevenção e Cuidados para Desequilíbrios em Metal Visão Macrobiótica dos desequilíbrios dos pulmões e pele. Exercícios de estudo práticos. |
| 28 e 29 MAR. | 10H-15H 16H-21H | Sónia Jordão Natália Rodrigues | Como Lidar com Alterações de Peso¹ Ajustar a alimentação para ganhar ou para perder peso. Alimentos e métodos mais apropriados. |

| DATAS | HORÁRIO | FORMADOR | MÓDULO |
|--------------------------------------------------------|--------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 e 3 MAI. | 10H-17H30 | Nuno Félix | <p>Prevenção e Cuidados para Desequilíbrios em Solo e Árvore Como ajustar a alimentação em desequilíbrios de fígado e vesícula, diabetes e hipoglicemia. Exercícios de estudo práticos.</p> <p>Prevenção e Cuidados para Desequilíbrios em Água Como ajustar a alimentação em desequilíbrios dos rins, bexiga e órgãos reprodutores. Exercícios de estudo práticos.</p> |
| 6 e 7 JUN. | 10H-17H30 | Cátia Curica | <p>Prevenção e Cuidados na Gravidez e Parto As diferentes etapas da gravidez. Aspectos mais comuns de gravidez e parto.</p> <p>Saúde Infantil Ajustar a alimentação para bebés e crianças. Exercícios de estudo práticos.</p> |
| 26 a 28 JUN. | Retiro Anual | | Programa a anunciar. |
| 4 e 5 JUL. ² / 12 e 13 SET. ³ | a definir | | Avaliação Final |

¹ O almoço ou jantar está incluído. ² Data da 1ª fase de avaliação. ³ Data da 2ª fase de avaliação.



FORMADORES



Ana Torres



Bill Tara



Cátia Curica



João Filippi



Lourenço de Azevedo



Marco Fonseca



Marco Meireles



Marco Moutinho



Nuno Félix



Natália Rodrigues



Rik Vermuyten



Paula Azevedo



Sara Fernandes



Rosalina Silva



Sónia Jordão



Simon Brown