



INSTITUTO  
MACROBIÓTICO  
de PORTUGAL

*curso que mudam vidas*

## Curso Anual de Macrobiótica | Saúde e Auto-Transformação Nível II – Turma B • 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 II - TURMA B



DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
5 e 6 OUT.	10H-17H30	Lourenço Azevedo	<b>Práticas para Fortalecimento do Ki</b> Desenvolver uma prática diária regular e consistente. Estudo de movimentos e pontos de acupuntura essenciais. <b>As 5 Transformações</b> Estudo e aprofundamento do elemento Solo. Exercícios de estudo práticos.
2 e 3 NOV.	16H-21H	Paula Azevedo	<b>Estações do Ano<sup>1</sup></b> Como cozinhar nas diferentes estações do ano. Alimentos, métodos e cortes para Primavera/ Verão e para Outono/ Inverno.
23 e 24 NOV.	16H-21H	Marco Fonseca Sónia Jordão	<b>Produção Caseira e Menus Festivos<sup>1</sup></b> Preparação de vários alimentos por processos naturais. Produção caseira de pão, tartes, pickles, snacks e sushi. Preparações culinárias mais festivas. Alimentos, métodos e cortes.
25 e 26 JAN.	10H-17H30	Lourenço Azevedo	<b>As 5 Transformações</b> Estudo e aprofundamento dos elementos Metal e Água. Exercícios de estudo práticos.
22 e 23 FEV.	10H-17H30	Lourenço Azevedo	<b>As 5 Transformações</b> Estudo e aprofundamento dos elementos Árvore e Fogo. Exercícios de estudo práticos.
5, 12, 19 e 26 MAR.	18H30-21H30	João Filippi	<b>Shiatsu</b> Áreas do corpo e os aspectos psicológicos e emocionais. Meridianos de Masunaga. Entrevista, diagnóstico e tratamento.
14 e 15 MAR.	10H-17H30	Lourenço Azevedo	<b>Astrologia do Ki das 9 Estrelas</b> Estudo e prática da astrologia do KI das 9 estrelas. Exercícios de estudo práticos.
25 e 26 ABR.	16H-21H	Ana Torres	<b>Como Lidar com Alterações de Peso<sup>1</sup></b> Ajustar a alimentação para ganhar ou para perder peso. Alimentos e métodos mais apropriados.
20 e 21 JUN.	10H-17H30	Simon Brown  Bill Tara	<b>Health Coaching e Linguagem Corporal</b> O que é e como funciona. Estudos de pesquisa em diabetes. 6 passos de coaching para trabalhar com um cliente. Exercícios de estudo práticos. <b>Cuidados de Saúde Masculina e Feminina</b> Saúde, relacionamentos e sexualidade. Compreender as diferenças energéticas entre homem e mulher e a influência na saúde. Exercícios de estudo práticos.
26 a 28 JUN.	Retiro Anual		Programa a anunciar.
4 e 5 JUL. <sup>2</sup> / 13 e 13 SET. <sup>3</sup>	a definir		<b>Avaliação Final</b>

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

## FORMADORES



Ana Torres



Bill Tara



João Filippi



Lourenço de Azevedo



Marco Fonseca



Simon Brown



Sónia Jordão



Paula Azevedo

