



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 I – Turma C • 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

MACROBIÓTICA NÍVEL I - TURMA C

(intensivo 4 meses)



DATAS	HORÁRIO	MÓDULO
17 e 18 OUT.	9H-18H	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.
16 e 17 NOV.	10H-17H30	Práticas Energéticas - 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.
18 e 19 NOV.	10H-15H	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.
14 e 15 DEZ.	10H-17H30	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.
16 e 17 DEZ.	10H-17H30	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.
11 e 12 JAN.	10H-15H	Culinária Macrobiótica ¹ Conhecer os diferentes cereais, leguminosas e algas, as suas características e formas de confecção. O Yin e Yang na alimentaçã. Pequenos-almoços nutritivos e saudáveis.

DATAS	HORÁRIO	MÓDULO
13 e 14 JAN.	10H-17H30	<p>Efeitos Terapêuticos dos Alimentos e o Ambiente Aprender a identificar: fitonutrientes; ácido/alcalino; alimentos anti-inflamatórios; microbioma; alimentos fermentados.</p> <p>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.</p>
15 e 16 FEV.	10H-15H	<p>Remédios Caseiros e Tratamentos Externos¹ As preparações e as suas formas de utilização para ajudar o organismo a recuperar a saúde. Emplastros e compressas, como e quando aplicar.</p>
17 e 18 FEV.	10H-17H30	<p>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.</p> <p>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.</p>
26 JUN.	local e horário a definir	Entrega de certificados e festa final de curso
MARÇO	data a definir	Avaliação Final

¹ O almoço está incluído.



FORMADORES



Ana
Torres



Bill
Tara



João
Filippi



Marco
Fonseca



Natália
Rodrigues



Paula
Azevedo

FORMADORES



Rosalina
Silva



Simon
Brown



Sónia
Jordão



Teresa
Mizon



Vasco
Daniel