



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 II – Turma A • 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 II - TURMA A



DATAS	HORÁRIO	MÓDULO
3 e 4 OUT.	10H-17H30	Práticas para Fortalecimento do Ki Desenvolver uma prática diária regular e consistente. Estudo de movimentos e pontos de acupuntura essenciais. As 5 Transformações Estudo e aprofundamento do elemento Solo. Exercícios de estudo práticos.
7 e 8 NOV.	10H-15H	Produção Caseira ¹ Preparação de vários alimentos por processos naturais. Produção caseira de pão, tartes, pickles, snacks e sushi. Estações do Ano ¹ Como cozinhar nas diferentes estações do ano. Alimentos, métodos e cortes para Outono/ Inverno.
5 e 6 DEZ.	10H-17H30	As 5 Transformações Estudo e aprofundamento dos elementos Metal e Água. Exercícios de estudo práticos.
16 e 17 JAN.	10H-15H	Menus Festivos ¹ Preparações culinárias mais festivas. Alimentos, métodos e cortes. Estações do Ano ¹ Como cozinhar nas diferentes estações do ano. Alimentos, métodos e cortes para Primavera/ Verão.
30 e 31 JAN.	10H-17H30	As 5 Transformações Estudo e aprofundamento dos elementos Árvore e Fogo. Exercícios de estudo práticos.
27 e 28 FEV.	10H-17H30	Práticas Energéticas - Shiatsu Áreas do corpo e os aspectos psicológicos e emocionais. Meridianos de Masunaga. Entrevista, diagnóstico e tratamento.
27 e 28 MAR.	10H-17H30	Astrologia do Ki das 9 Estrelas Estudo e prática da astrologia do KI das 9 estrelas. Exercícios de estudo práticos.
8 e 9 MAI.	10H-15H	Como Lidar com Alterações de Peso ¹ Ajustar a alimentação para ganhar ou para perder peso. Alimentos e métodos mais apropriados.
12 e 13 JUN.	10H-17H30	A Arte do Diagnóstico Oriental - Linguagem Corporal Como funciona o diagnóstico oriental, através de meridianos, postura, abdominal e odores. Exercícios práticos. Revisão. 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 JUN.	local e horário a definir	Entrega de certificados e festa final de curso
JULHO	data a definir	Avaliação Final
3 e 4 JUL. ² / 11 e 12 SET. ³	a definir	Apresentação de trabalhos

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



João
Filippi



Lourenço
de Azevedo



Natália
Rodrigues



Paula
Azevedo



Rosalina
Silva