



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

curso 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 III • 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 III



DATAS	HORÁRIO	MÓDULO
31 OUT 1 NOV.	10H-17H30	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.
21 e 22 NOV.	10H-17H30	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.
5 e 6 DEZ.	10H-17H30	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.
19 e 20 DEZ.	10H-15H 16H-21H	Culinária Terapêutica¹ Pratos específicos em função das necessidades pessoais. Características energéticas dos alimentos e diferentes formas de confecção.
23 e 24 JAN.	10H-17H30	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. Prevenção e Cuidados para Desequilíbrios em Água Como ajustar a alimentação em desequilíbrios dos rins, bexiga e órgãos reprodutores. Exercícios de estudo práticos.
6 e 7 FEV.	10H-17H30	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.
13 e 14 MAR.	10H-17H30	Prevenção e Cuidados de Saúde para Doenças Degenerativas A visão Macrobiótica dos tipos mais comuns de doenças degenerativas. Abordagem Macrobiótica em tratamento. Exercícios de estudo práticos.

DATAS	HORÁRIO	MÓDULO
22 e 23 MAI.	10H-15H 16H-21H	Culinária para Grávidas, Bebés e Crianças¹ Identificar alimentos e pratos saudáveis para a gravidez. As primeiras papas para bebés e refeições equilibradas para crianças
	10H-17H30	Feng Shui Sendo a casa uma extensão de nós, é importante aprender a vivê-la conscientemente.
19 e 20 JUN.	10H-17H30	Prevenção e Cuidados na Gravidez e Parto As diferentes etapas da gravidez. Aspectos mais comuns de gravidez e parto.
		Saúde Infantil Ajustar a alimentação para bebés e crianças. 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



Cátia
Curica



Eva
Madeira



Lourenço
de Azevedo



Marco
Fonseca



Marco
Moutinho



Natália
Rodrigues

FORMADORES



Paula
Azevedo



Rosalina
Silva



Sofia
Batalha



Teresa
Mizon