



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 III – 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 III - C



DATAS	HORÁRIO	MÓDULO
2 E 3 NOV.	10H-17H30	<b>Prevenção e Cuidados para Ossos, Articulações e Músculos Saudáveis</b> Identificar os principais desequilíbrios de ossos, articulações e músculos e os benefícios da abordagem Macrobiótica. Exercícios de estudo práticos.
4 e 5 NOV.	10H-17H30	<b>Prevenção e Cuidados para Coração e Sistema Linfático Saudáveis</b> Identificar os principais problemas de coração e linfa e os benefícios da abordagem Macrobiótica. Exercícios de estudo práticos.
23 e 24 NOV.	10H-17H30	<b>Prevenção e Cuidados para Imunidade e Sistema Nervoso Saudável</b> Visão Macrobiótica dos desequilíbrios da imunidade e sistema nervoso. Exercícios de estudo práticos. <b>Prevenção e Cuidados para Desequilíbrios em Metal</b> Visão Macrobiótica dos desequilíbrios dos pulmões e pele. Exercícios de estudo práticos.
25 e 26 NOV.	10H-15H	<b>Culinária Terapêutica<sup>1</sup></b> Pratos específicos em função das necessidades pessoais. Características energéticas dos alimentos e diferentes formas de confecção.
27 NOV.	10H-17H30	<b>Feng Shui</b> Sendo a casa uma extensão de nós, é importante aprender a vivê-la conscientemente.
25 e 26 JAN.	10H-17H30	<b>Prevenção e Cuidados de Saúde para Doenças Degenerativas</b> A visão Macrobiótica dos tipos mais comuns de doenças degenerativas. Abordagem Macrobiótica em tratamento. Exercícios de estudo práticos.
27 e 28 JAN.	10H-17H30	<b>Orientação para Sessões de Aconselhamento Alimentar e Estilo de Vida Macrobiótico</b> 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.
22 e 23 FEV.	10H-17H30	<b>Prevenção e Cuidados para Desequilíbrios em Solo e Árvore</b> Como ajustar a alimentação em desequilíbrios de fígado e vesícula, diabetes e hipoglicemia. Exercícios de estudo práticos. <b>Prevenção e Cuidados para Desequilíbrios em Água</b> Como ajustar a alimentação em desequilíbrios dos rins, bexiga e órgãos reprodutores. Exercícios de estudo práticos.

DATAS	HORÁRIO	MÓDULO
24 FEV.	10H-15H	<b>Culinária para Grávidas, Bebés e Crianças</b> <sup>1</sup> Identificar alimentos e pratos saudáveis para a gravidez. As primeiras papas para bebés e refeições equilibradas para crianças.
25 e 26 FEV.	10H-17H30	<b>Prevenção e Cuidados na Gravidez e Parto</b> As diferentes etapas da gravidez. Aspectos mais comuns de gravidez e parto. <b>Saúde Infantil</b> Ajustar a alimentação para bebés e crianças. Exercícios de estudo práticos.
26 JUN.	local e horário a definir	<b>Entrega de certificados e festa final de curso</b>
JULHO	data a definir	<b>Avaliação Final</b>
	data a definir	<b>Apresentação de trabalhos</b>

<sup>1</sup> O almoço está incluído.



## FORMADORES



Ana  
Torres



Cátia  
Curica



Eva  
Madeira



Lourenço  
de Azevedo



Marco  
Moutinho



Rosalina  
Silva



Sofia  
Batalha



Teresa  
Mizon