



INSTITUTO
MACROBIÓTICO
de PORTUGAL

curços que mudam vidas

Curso Anual de Macrobiótica | Saúde e Auto-Transformação Nível I – Turma B • 2018/19



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...

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 e diagnóstico oriental.

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 e à 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 alunos usufruem de um retiro de um fim-de-semana, que inclui programa de actividades, alojamento e pensão completa no Hotel Golf Mar, no Vimeiro.

SAÍDAS PROFISSIONAIS

- Formadores em centros/clínicas de saúde natural: em áreas como culinária, filosofia e diagnóstico oriental, cuidados de saúde macrobióticos.
- Terapeutas/consultores por conta própria ou em centros macrobióticos e clínicas vocacionadas para tratamentos naturais.
- Restauração, caterings, centros macrobióticos, vegetarianos, etc.
- Responsáveis por lojas de produtos naturais ou ervanárias.
- Consultor de empresas de produtos naturais.

Muitos dos alunos que terminaram este curso abriram os seus próprios centros e outros foram trabalhar como consultores ou chefs 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.

PARCERIAS

O Instituto Macrobiótico de Portugal possui uma parceria com o SHA - Wellness Clinic.

Nesse sentido existe a possibilidade dos formandos se candidatarem a um estágio nesta instituição. Há diversos anos que os formandos do IMP têm tido a oportunidade de estagiar/ trabalhar no SHA.

Recentemente formalizámos um protocolo.

Os formandos interessados deverão contactar directamente o SHA, expressando o seu interesse. A aceitação destes estágios depende unicamente do SHA.



PROGRAMA DO NÍVEL I - TURMA B



DATAS	HORÁRIO	FORMADOR	MÓDULO
20 e 21 Outubro	10H-17H30	Bill Tara	Princípios Básicos da Filosofia Oriental Energia Ki, Yin e Yang. A constituição energética do ser humano. ¹
7, 14, 21 e 28 Novembro	18H30-21H30	João Filippi	Introdução ao Shiatsu Indicações e contra-indicações. Meridianos clássicos. Sequência básica para tratamento
8 e 9 Dezembro	16H-21H	Marta Horta Varatojo Marco Fonseca	Princípios Básicos da Culinária Macrobiótica Como montar uma cozinha saudável. Diferentes estilos e métodos culinários. ²
5 e 6 Janeiro	10H-17H30	Rosalina Silva	Diagnóstico Oriental Como funciona o diagnóstico Oriental. Tipos de Diagnóstico. Estudo da constituição. Estudo da condição. ³
30 Janeiro 6, 13 e 20 Fevereiro	18H30-21H30	Marco Fonseca Rosalina Silva	Alimentação Macrobiótica Padrão Alimentação padrão e ajustamentos. As necessidades do organismo. O sistema digestivo.
9 e 10 Março	16H-21H	Marco Fonseca Paula Azevedo	Culinária Macrobiótica Características dos cereais e formas de confeção. Algas e leguminosas. O Yin e Yang na alimentação. Pequenos-almoços nutritivos e saudáveis. ²
3, 10, 17 e 24 Abril	18H30-21H30	Paula Azevedo	As 5 Transformações Estruturas e funções do corpo humano em termos de Yin e Yang. Doença e Saúde Estados de saúde e doença. Desenvolvimento progressivo da doença.
11 e 12 Maio	16H-21H	Paula Azevedo	Tratamentos Externos. Remédios Caseiros As preparações e suas formas de utilização. Emplastros, compressas e bebidas. ²
15 e 16 Junho	10H-17H30	Simon Brown Bill Tara	Efeitos Terapêuticos dos Alimentos e o Ambiente ³ Descobrir e Realizar o seu Sonho ³
21 a 23 Junho	Retiro	Vários	Programa a anunciar.
29 de Junho ⁴ / 7 de Setembro ⁵	a definir	Rosalina Silva	Avaliação Final

¹ Aula partilhada com os níveis I de todos os cursos anuais. ² O jantar está incluído.

³ Aula partilhada com a turma A do nível I do Curso de Macrobiótica. ⁴ Data da 1ª fase de avaliação. ⁵ Data da 2ª fase de avaliação.

CONDIÇÕES GERAIS DOS CURSOS ANUAIS DO IMP

1. Os candidatos serão admitidos por ordem de inscrição, havendo número limitado de inscrições para cada curso.
2. As fichas de inscrição deverão ser devidamente preenchidas e serão assinadas no primeiro fim-de-semana de aulas. A vaga só ficará garantida após o pagamento da inscrição no prazo de 24h, depois da validação da mesma online. Documentação necessária: fotografia de rosto (anexada na ficha de inscrição); no caso da opção de débito directo: preenchimento do IBAN; as informações da ficha de inscrição e do contracto de formação deverão estar devidamente preenchidas e assinadas (assinatura original).
3. Os formandos dos cursos anuais beneficiam de 10% de desconto nos workshops e cursos-breves realizados com professores nacionais (inscrições realizadas até 10 dias antes). Têm, também, 10% de desconto sobre o valor da propina na segunda formação anual que frequentem simultaneamente.
4. Beneficiam de 20% de desconto nas Consultas de Orientação Alimentar para Bebés, Crianças e Adolescentes, com Geninha Horta Varatojo e de 10% nas Consultas de Orientação Alimentar, com Rosalina Silva ou Isabel Estanislau.
5. O IMP reserva-se no direito de cancelar um curso se não existir um número mínimo de inscrições. Nestes casos, o candidato será reembolsado da totalidade das quantias pagas.
6. O IMP reserva-se o direito de fazer alterações no programa, sem prejuízo da carga horária e das matérias a leccionar. Estas alterações serão devidamente comunicadas aos formandos.
7. O formando poderá compensar as aulas em falta, apenas no ano lectivo seguinte, solicitando-o por escrito ao IMP e respeitando as seguintes regras: até 2 fins-de-semana (ou 4 dias de aulas), o formando pode compensar sem qualquer custo adicional; de 3 a 4 fins-de-semana, o formando paga 300€; 5 ou mais fins-de-semana, o formando paga a inscrição e 50% da propina do curso, do ano lectivo em vigor. A autorização será concedida pelo IMP mediante a lotação prevista para cada aula.
8. As prestações mensais não correspondem proporcionalmente ao valor das aulas realizadas em cada mês, mas sim a uma divisão ponderada do preço do curso, de forma a permitir aos formandos um pagamento parcial facilitado.
9. A impossibilidade de cobrança por parte do IMP, dentro do prazo, da quantia imputada ao formando, será acrescida de uma taxa de 10€ por mensalidade.
10. Tendo em consideração os elevados investimentos necessários para o lançamento do curso, o seu preço é uno, independentemente das normas e modalidades de pagamento e será sempre devido na íntegra, mesmo em caso de desistência. Por esse motivo, a desistência do curso não constitui ao IMP a obrigação de devolver qualquer parte da quantia paga.
11. As aulas dos cursos apenas poderão ser frequentadas pelos próprios formandos inscritos.
12. Será entregue um Certificado de Participação do IMP aos formandos dos cursos anuais, que frequentem pelo menos 80% das aulas. O Diploma de fim de curso será entregue aos formandos que, mediante processo avaliativo estabelecido para cada formação, concluíam com aproveitamento o último nível do curso.

13. Será entregue um Certificado de Formação Profissional da DGERT- entidade certificadora – a todos os formandos que mediante processo avaliativo estabelecido para cada formação, concluíam o curso/nível com aproveitamento.

14. O preço dos cursos anuais contempla propinas, seguro e documentação de apoio (disponibilizada na plataforma online do aluno). A impressão da documentação será da responsabilidade do aluno.

15. Os formandos usufruem de um retiro de um fim-de-semana, em Junho, que inclui um programa de actividades, alojamento e pensão completa. O retiro é pessoal e intransmissível e só poderá ser frequentado no ano lectivo decorrente, não havendo a possibilidade de compensar este evento noutros anos lectivos.

16. A principal via de contacto com o formando será o e-mail, sendo o mesmo responsável pela actualização da sua ficha de contactos, incluindo dados pessoais e bancários, a comunicar por escrito ao IMP.

17. Não são permitidas trocas de aulas entre turmas.

18. Equivalências entre os Cursos de Culinária e Macrobiótica só serão possíveis após parecer do departamento de formação desde que o curso tenha sido finalizado há menos de 2 anos. A equivalência será considerada desde que seja efectuado o teste online subsequente à aula.

