

# CURSO ANUAL DE CHI KUNG TERAPÊUTICO 2017/18

REGENERAR: 9 Meses para Cultivar e Fortalecer Energia Vital



*"Ofereçam um peixe a um homem e alimentam-no por um dia, ensinem-no a pescar e alimentam-no para toda a vida."*

Provérbio Chinês



## A MINHA EXPERIÊNCIA

Lourenço de Azevedo,  
Coordenador dos Cursos Anuais de Chi Kung do Instituto Macrobiótico de Portugal.

Aos 8 meses foi-me diagnosticada asma consequência de uma constipação mal curada.

A sabedoria popular atestava que aos 7 anos a asma desapareceria e que existiam alguns casos na família em que isso tinha acontecido.

Aos sete anos e um dia a minha tristeza foi grande quando percebi que não havia mudanças e tal como no dia anterior tinha de tomar a medicação de rotina. No entanto, alguém me garantia que existia alguém que era primo de um primo que aos 14 anos tinha ficado completamente curado.

Aos 14 anos e um dia a minha tristeza repetia-se até porque agora já não havia mais nenhuma história que atestasse – nem mesmo de forma remota – que para além dos 14 a asma desaparecesse.

Depois de todos os comprimidos, cápsulas, inaladores, injeções, vacinas, vacinas bebíveis, xaropes, suplementos e chás que foram recomendados pelos mais diversos professores, especialistas, médicos de clínica geral e terapeutas – A asma persistia.

A partir de uma certa altura desisti, acordava todas as noites entre as quatro e as cinco da manhã, utilizava o inalador, voltava-me para o outro lado e dormia até de manhã. Durante o dia mantinha a medicação de rotina. E durante muitos anos foi assim.

Aos 27 inscrevi-me no curso de Medicina Tradicional Chinesa. Ai tive acesso a informação e a práticas que me demonstravam que este percurso não tinha chegado ao fim mas estava mesmo agora a começar.

Em poucas semanas, depois de uma consulta e de iniciar o tratamento prescrito, o inalador ficou esquecido numa gaveta e foi deitado fora anos mais tarde já fora do prazo.

Quais foram os tratamentos, suplementos ou os pontos de acupuntura que resolveram uma questão crónica de 27 Anos? Qual foi o segredo?

Houve apenas uma mudança: Foram-me dadas pela primeira vez condições reais em que eu pudesse me autonomizar em relação à doença.

Passei de uma atitude passiva de toma massiva de medicamentos para uma atitude participativa. Havia uma solução – mas tinha de ser eu a chegar lá – utilizando o Chi Kung e a alimentação.

Foi-me dado espaço, tempo e recursos para Regenerar.

## REGENERAR

Regenerar pode ser definido como o percurso que nos permite aceder ao nosso potencial individual ou energia original. Uma vez restaurado, este potencial manifesta-se no dia-a-dia como:

- Mais vitalidade
- Mais presença
- Mais foco
- Capacidade de estabelecer prioridades
- Capacidade de relaxar mesmo em condições adversas
- Melhor desempenho a nível pessoal e profissional
- Menos tensões físicas e mentais
- Vontade de auto conhecimento e necessidade de nos mantermos física e mentalmente disponíveis.

No entanto, existem também cinco fatores que considero impedimentos para que a esta Regeneração aconteça e se estabeleça.

- Falta de organização do tempo disponível
- Incapacidade de desconectar das solicitações do dia-a-dia
- Dificuldades em definir prioridades e tomar resoluções
- Relaxar das tensões físicas e mentais
- Criar uma rotina consistente de prática que sobreviva ao teste do tempo

## A PROPOSTA

O Curso de Chi Kung Terapêutico do IMP é um curso prático, destinado a permitir uma regeneração real e efectiva do participante. Ao seu próprio ritmo e segundo os seus recursos pessoais.

É baseado em cursos anteriores que tenho desenvolvido nos últimos anos, utiliza o Chi Kung Terapêutico e a Teoria da Medicina Tradicional Chinesa em conjunto com um programa de Criação de Hábitos Saudáveis.

Está dividido em 10 fins de semana – das 10 às 17:30h – durante 9 meses – de Outubro a Junho. Inclui o estudo e prática de Chi Kung Terapêutico, totalizando 120 horas. O Último fim de semana inclui um retiro promovido pelo Instituto Macrobiótico de Portugal, com actividades para a saúde e bem estar englobando o espectro das terapias orientais principais.

Para além das aulas presenciais, os participantes têm acesso a uma plataforma virtual de apoio ao estudo. Inclui material exclusivo que permite um acompanhamento entre os seminários e que se destina a manter a motivação para a prática e para os hábitos saudáveis.

Este curso assenta numa comunidade o que permite ainda a possibilidade de integrar um grupo, altamente motivado onde é possível partilhar experiências e desafios neste percurso de regeneração.

## 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 alunos um certificado de formação profissional inserida 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 alunos possam apresentar o investimento feito nos nossos cursos como uma despesa dedutível no IRS.

## A QUEM SE DESTINA

Porque a vontade de Regenerar é uma vontade universal e humana, este programa visa todos os participantes que queiram fortalecer a sua Energia Vital criando uma prática de Chi Kung regular e consistente adaptada às condições individuais de cada um.

Destina-se também a terapeutas, que queiram utilizar o Chi Kung para alinhar e fortalecer o seu estado energético e reunir conhecimentos que possam ser úteis quando integrados na sua prática clínica.

Este curso não forma instrutores, destina-se ao seu fortalecimento e regeneração pessoal e para aplicações pontuais ou complementares a uma prática clínica existente.

Acredito que só é possível fazer um trabalho com qualidade e com profundidade quando os grupos são pequenos e onde cada participante tem a atenção necessária ao seu desenvolvimento.

O limite de inscrições para este programa é de 18 participantes.

## CONHEÇA O PROGRAMA

Na base deste programa está a prática do Zhan Zhuang Chi Kung Terapêutico que ensino no Instituto Macrobiótico de Portugal desde 1999.

Outras práticas terapêuticas serão abordadas como as Oito Peças do Brocado – Um sistema de alongamentos que ativa de forma global todas as estruturas físicas e energéticas do corpo humano e exercícios de Dao Yin adaptados às estações e às condições individuais de cada aluno.

A teoria deste curso assenta nas cinco transformações, Seis Direções, nos clássicos da Medicina Tradicional Chinesa e da filosofia oriental.

Cada uma das transformações é estudada detalhadamente o que inclui diagnóstico e estratégias de prevenção e fortalecimento.

Neste contexto estão incluídos para além do Chi Kung os remédios caseiros, alimentação, hábitos de saúde e longevidade e aulas de culinária – para que a regeneração seja o mais integrada possível no dia a dia do praticante.

As Seis Direções são um tema essencial na compreensão e fortalecimento da Energia Vital e que está relacionado com temas como a vitalidade, sistema imune ou foco.

Nos últimos dois módulos será estudada a Dança da Saúde, parte integrante do sistema de Zhan Zhuang Chi Kung permite desenvolver um movimento único a partir da identidade e intuição de cada praticante.

**No final deste ano o aluno fica com material suficiente para se autonomizar em relação à sua prática de Chi Kung.**

## PROGRAMA

DATAS	Horário	Formador	Módulo
21 e 22 Outubro	10h-17h30	Bill Tara	<b>Princípios Básicos da Filosofia Oriental*</b> - Energia Ki, Yin e Yang. A constituição energética do ser humano. *1
25 e 26 Novembro	10h-17h30	Lourenço de Azevedo	<b>Enraizar - Criar um Contacto Efetivo com a Terra</b> - História do Chi Kung; Estudo e prática da sequência principal; Como criar uma prática regular e consistente; Estudo das transformações Metal; Tratamentos e práticas específicas para regenerar no Outono.
16 e 17 Dezembro	10h-17h30	Lourenço de Azevedo	<b>Nutrir – Desenvolver autonomia</b> - Como adaptar a alimentação para fortalecer a condição do praticante; A energética dos alimentos; Estudo das transformações Terra.
20 e 21 Janeiro	10h-17h30	Lourenço de Azevedo	<b>Centrar</b> – Cultivar um centro forte e flexível. Anatomia do centro. O centro das emoções. Estudo da transformação água. Tratamentos e práticas específicas para regenerar no Inverno.
24 e 25 Fevereiro	10h-17h30	Margarida Bettencourt	<b>Da Quietude ao Movimento</b> - Práticas de Quietude; Auto exercícios e exercícios a pares com vista a criar sincronização com as forças originais da saúde; Fecho do Ciclo das oito peças do Brocado.
10 e 11 Março	10h-17h30	Lourenço de Azevedo	<b>Respiração e Relaxamento</b> - A respiração no Zhan Zhuang Chi Kung. Técnicas de relaxamento. Estudo da transformação Árvore. Tratamentos e práticas específicas para a Primavera.
14 e 15 Abril	10h-17h30	Ana Pedro	<b>Foco e Mindfulness</b> - Continuação do estudo das seis direções e a sua aplicação no dia-a-dia na Estrutura, Movimento e Foco. Introdução à Dança da Saúde.
28 e 29 Abril	10h-17h30	Lourenço de Azevedo	<b>Vitalidade e Imunidade</b> - Estudo das Seis direções. Exercícios de interação e fortalecimento da imunidade.
12 e 13 Maio	10h-17h30	Lourenço de Azevedo	<b>Fluxo e Integração</b> - Continuação do Estudo da Dança da Saúde. Revisão do material estudado. Apresentação de Trabalhos de final de curso. Encerramento do curso.
15, 16 e 17 Junho	Retiro	Vários	Programa a anunciar.

\*1 O horário de almoço será das 13h às 14h30. Aula partilhada com os níveis 1 de todos os cursos anuais.

## ESTE PROGRAMA PERMITE-LHE:

- Estudar práticas milenares que fortalecem a Energia Vital.
- Aumentar a qualidade de tempo que tem disponível.
- Conhecer e integrar a Terapia e Filosofia Oriental no seu dia-a-dia
- Tornar-se autónomo e aplicar o treino onde quer que esteja.
- Conhecer o seu corpo de uma forma mais integrada.
- Introduzir o aspeto terapêutico em outras práticas já existentes como a meditação ou atividades mais físicas.
- Aprender a criar uma rotina de treino eficaz que lhe permite continuar a treinar mesmo depois do programa terminar.
- Complementar uma abordagem terapêutica previamente existente - como a Macrobiótica, Massagem ou Medicina Tradicional Chinesa, com exercícios que o podem beneficiar a si e aos seus pacientes.
- Beneficiar de todos os efeitos que o Chi Kung Terapêutico lhe pode oferecer.

Esta é uma oportunidade única de encontro de participantes com várias competências, mas com um único objetivo: **O autoconhecimento, cultivo e fortalecimento da sua Energia Vital.**

O meu compromisso nas aulas que leciono em conjunto com o Instituto Macrobiótico de Portugal é criar o melhor conteúdo, para permitir a quem se inscreve superar-se e descobrir novas possibilidades no seu dia a dia.

*O coordenador deste curso é Membro desde 2004 da APAMTC (Associação Profissional de Acupunctura e Medicina Tradicional Chinesa) e desde 2013 da APCKTT (Associação Profissional de Chi Kung e Tai Chi terapêuticos). É Especialista de Medicina Tradicional Chinesa desde 2003 licenciado pela Escola Superior de Medicina Tradicional Chinesa e praticante de Chi Kung desde 1997. As aulas que são lecionadas são exclusivamente terapêuticas e não se encontram abrangidas pelo atual Decreto-Lei nº 248-A/2008 que regulamenta as atividades desportivas.*

## CONDIÇÕES GERAIS

- Os candidatos serão admitidos por ordem de inscrição, havendo número limitado de inscrições para cada curso.
- As fichas de inscrição deverão de ser devidamente preenchidas e serão assinadas no primeiro fim-de-semana de aulas. A vaga ficará garantida após o pagamento da inscrição no prazo de 24H, após a validação da mesma online.
- Os formandos dos cursos anuais beneficiam de 10% de desconto nos workshops e cursos-breves realizados com professores nacionais, desde que a inscrição se realize até 10 dias antes. Têm também 10% de desconto sobre o valor da propina na segunda formação anual que frequentem simultaneamente.
- Beneficiam de 20% 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 e Isabel Estanislau.
- O IMP reserva-se o direito de cancelar um curso, se não existir um número mínimo de inscrições. Nestes casos, o candidato será reembolsado da totalidade das quantias pagas.
- O IMP reserva-se o direito de fazer alterações no programa, sem prejuízo da carga horária e das matérias a lecionar. Estas alterações serão devidamente comunicadas aos formandos. Nestes casos, não haverá lugar ao reembolso das quantias pagas.
- O formando poderá compensar as aulas em falta, no ano letivo seguinte, solicitando-o por escrito ao IMP e respeitando as seguintes regras: Até 2 fins-de-semana, o aluno pode compensar sem qualquer custo adicional; De 3 a 4 fins-de-semana, o aluno paga 300€; De 5 ou mais fins-de-semana, o aluno 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.
- 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 mais fácil pagamento parcial do mesmo.
- A impossibilidade de cobrança por parte do IMP, dentro do prazo, da quantia imputada ao formando, será acrescida de uma taxa de 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 o IMP na obrigação de devolver qualquer parte da quantia paga.
- As aulas dos cursos apenas poderão ser frequentadas pelos próprios formandos inscritos.
- Será entregue um certificado de participação 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.
- O preço dos cursos contempla propinas, documentação de apoio e seguro.
- Os formandos usufruem de um programa Retiro de um fim-de-semana extra curricular, em Junho, que inclui programa de atividades, alojamento e pensão completa.
- O Preço do Curso de Shiatsu não inclui os Tutoriais e Tratamentos realizados com terapeutas do IMP.
- O Exame Prático final do Nível II de Shiatsu tem um custo adicional de 148€.
- A principal via de contacto com o formando será o e-mail, sendo o formando responsável pela atualização da sua ficha de contactos, incluindo dados pessoais e bancários, a comunicar por escrito ao IMP no prazo de 5 dias úteis.
- A documentação de apoio ao curso será disponibilizada na área alunos do site do IMP. A impressão da documentação será da responsabilidade do aluno.