



CURSO CURRICULAR DE MACROBIÓTICA

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 prática que abrange e unifica todos os aspectos da civilização humana e da ordem natural.

A sua descoberta conduz-nos a uma procura de maior qualidade 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 dá 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.

Pretende-se dotar os alunos de ferramentas teóricas e práticas que lhes permitam utilizar métodos naturais de terapia para o alívio de problemas comuns, bem como ajudá-los a desenvolver a capacidade de efectuarem um diagnóstico simples 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 o seu Sonho.

O Curso Curricular de Macrobiótica proporciona uma melhor compreensão dos problemas de hoje, encorajando o aluno a participar na reorientação da sociedade, rumo a uma direcção mais pacífica e sustentável.

O valor do Curso inclui o Residencial, um programa de 3 dias de aulas realizado fora de Lisboa, num local próximo da Natureza.


CURSO CURRICULAR DE MACROBIÓTICA

2011/12

NÍVEL I

DATAS	Horário*1	Professor	Tema
15 e 16 Out.	10h-18h	Francisco Varatojo	Princípios Básicos da Filosofia Oriental. Energia Ki, Yin e Yan. A constituição energética do ser humano. *3
12 e 13 Nov.	10h-18h	João Filippi	Introdução ao Shiatsu: indicações e contra-indicações. Meridianos clássicos. Sequência básica para tratamento. *6
17 e 18 Dez.	10h-18h	Francisco Varatojo	A arte do diagnóstico Oriental. *4
21 e 22 Jan.	10h/16h	Eugénia Varatojo	Princípios básicos da culinária macrobiótica. Como montar uma cozinha saudável. Diferentes estilos e métodos culinários. *2
18 e 19 Fev.	10h-18h	Sara Fernandes	Alimentação padrão e ajustamentos. As necessidades do organismo. O sistema digestivo
10 e 11 Mar.	10h/16h	Laura Dinis	Características dos cereais e formas de confecção. Algas e leguminosas. O Yin e Yang na alimentação. Pequenos-almoços. *2
14 Abril	10h-18h	Marco Fonseca	Cozinha medicinal: pratos específicos para necessidades pessoais. Características energéticas dos alimentos e formas de confecção. *2
15 Abril	10h-18h	Nuno Félix Teixeira	Os estados de saúde e doença. O desenvolvimento progressivo da doença
12 Maio	10h-16h	Lourenço Azevedo	Estruturas e funções do corpo humano em termos de Yin e Yang. As 5 transformações.
13 Maio	10h-18h	Teresa Ribeiro	Remédios caseiros: emplastros, compressas e bebidas.
8 a 10 Jun.	Residencial	Vários	História da Macrobiótica. Os 7 níveis de discernimento. Consciência humana e liberdade. Descobrir e realizar o nosso sonho.

NÍVEL II

DATAS	Horário	Professor	Tema
8 e 9 Out.	10h-16h	Natália Rodrigues	Como cozinhar nas diferentes estações do ano. *2
19 e 20 Nov.	10h-18h	Francisco Varatojo	As 5 transformações. Elementos Solo e Metal.
10 Dez.	10h-18h	Francisco Varatojo	Elemento Água.
11 Dez.	10h/16h	Natália Rodrigues	Alimentação para grávidas, bebés e crianças. *2
14 e 15 Jan.	10h/18h	Francisco Varatojo	Elementos Árvore e Fogo.
28 e 29 Jan.	10h-18h	Francisco Varatojo	Astrologia do Ki das 9 Estrelas. *5
3 e 4 Mar.	10h-16h	Marco Fonseca	Preparação de vários alimentos por processos naturais. Produção caseira de pão, tartes, pickles, snacks, sushi. Menus festivos. *2
24 e 25 Mar.	10h/18h	João Filippi	Shiatsu: as áreas do corpo e os aspectos psicológicos e emocionais. Meridianos de Masunaga. Entrevista, diagnóstico e tratamento. *6
19 Maio	10h/18h	Francisco Varatojo	Diagnóstico e pormenores faciais.
20 Maio	10h/18h	Luísa Martins Borges	Prática de diagnóstico.
8 a 10 Jun.	Residencial	Vários	Temas contemporâneos. Tratamentos de emergência.


CURSO CURRICULAR DE MACROBIÓTICA
2011/12
NÍVEL III

DATAS	Horário	Professor	Tema
22 e 23 Out.	10h/18h	Francisco Varatojo	A visão Macrobiótica do cancro. Diagnóstico e tratamento de vários tipos de cancro e outras doenças degenerativas
26 e 27 Nov.	10h/16h	Natália Rodrigues	Cozinha para pessoas com doenças degenerativas. *2
10 Dez.	10h/18h	Nuno Félix Teixeira	Sistema circulatório e sistema linfático. Anatomia e Fisiologia
11 Dez.	10h/18h	Francisco Varatojo	Diagnóstico e Terapia.
7 e 8 Jan.	10h/18h	Francisco Varatojo	O consultor de orientação alimentar e macrobiótica. Forma e estrutura de uma consulta. Estudos e usos de outras formas de medicinas complementares. Prática de consultas e diagnóstico.
4 Fev.	10h/18h	Nuno Félix Teixeira	Ossos, articulações e músculos. Anatomia e Fisiologia
5 Fev.	10h/18h	Lourenço Azevedo	Diagnóstico e terapia de artrite. Osteoporose. Problemas de ossos e articulações.
17 e 18 Mar.	10h/16h	Eugénia Varatojo	Como lidar com alterações de peso: alimentos mais indicados. *2
14 Abril	10h/18h	Nuno Félix Teixeira	Diabetes e Hipoglicemia. Fígado e vesícula, rins e bexiga.
15 Abril	10h/18h	Francisco Varatojo	Diagnóstico e Terapia.
12 Maio	10h/18h	Francisco Varatojo	Gravidez, parto e complicações. Aspectos importantes da educação. Doenças infantis.
13 Maio	10h/18h	Lourenço Azevedo	Sistema reprodutor. Anatomia, fisiologia. Diagnóstico e terapia
8 a 10 Jun.	Residencial	Vários	Sistema nervoso, prática e diagnóstico. Sistema endócrino. Pele. Anatomia e fisiologia. Diagnóstico e terapia.

Formação Extra-curricular recomendada:

DATAS	Horário	Professor	Tema	Observações
2 Junho	10h/18h	Alexandre Gama	Feng Shui da cozinha	Aula do Curso Anual de Culinária, aberta aos alunos do Curso Curricular de Macrobiótica. PVP: 76,50€

Notas:

- *1 O horário de almoço será das 13h às 15h, salvo outra combinação feita entre alunos e professor.
- *2 Aula de Culinária – Inclui refeição.
- *3 Aula partilhada com o nível I de todos os cursos.
- *4 Aula partilhada com Feng Shui II e com público em geral.
- *5 Aula partilhada com Feng Shui I e com público em geral.
- *6 Aula de Shiatsu. Os alunos devem trazer roupa confortável, de preferência de fibras naturais como algodão, que permita a fácil movimentação. Existem vestiários no IMP para troca de equipamento.

 Poderá consultar as notas curriculares dos professores no nosso site: www.e-macrobiotica.com