



WORKSHOP

A DESCOBERTA DO TOQUE

DOCENTE: PROF. ANA CRISTINA PEREIRA

POSSUI O DIPLOMA DA INTERNATIONAL SCHOOL OF SHIATSU. É TERAPEUTA E FORMADORA NA ÁREA DE SHIATSU.

POSSUI O CAP - CERTIFICADO DE APTIDÃO PEDAGÓGICA HOMOLOGADO PELO IEFP.

APRESENTAÇÃO:

O TOQUE TEM TIDO, DESDE SEMPRE, UMA GRANDE IMPORTÂNCIA NA MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA, REFORÇANDO A NOSSA SAÚDE.

O TACTO É O PRIMEIRO SENTIDO QUE SE DESENVOLVE E PERMANECE ACTIVO DESDE OS NOSSOS PRIMEIROS MOMENTOS DE VIDA, TORNA-SE FUNDAMENTAL PARA O CRESCIMENTO, DESENVOLVIMENTO, COMUNICAÇÃO E APRENDIZAGEM DO SER HUMANO, INCLUSIVE É ESSENCIAL PARA O CONFORTO E A AUTO-ESTIMA DO INDIVÍDUO.

JÁ NOS TEMPOS MAIS REMOTOS, QUE O ABRAÇO, APERTO DE MÃO, O ANINHAR UM BEBÉ NO NOSSO COLO, DAR A MÃO, SÃO GESTOS QUE DEMONSTRAM O SENTIMENTO DE CARINHO, AFEIÇÃO E AMOR.

INFELIZMENTE, A SOCIEDADE MODERNA, PROJECTOU O SEU PODER PARA SEGUNDO PLANO, APESAR DE OS NOSSOS CORPOS SOLICITAREM CADA VEZ MAIS, A SUA NECESSIDADE, PARA REGENERAR O CORPO, MENTE E ESPÍRITO.

EXISTEM ESTUDOS CIENTÍFICOS ONDE SE VERIFICOU QUE, SE AS PESSOAS SIMPLEMENTE SE TOCASSEM MAIS, A VIOLÊNCIA NA SOCIEDADE DIMINUIRIA.

VIVEMOS UMA ÉPOCA DE RELAÇÕES SUPERFICIAIS, INFLUENCIADOS TANTO PELA TELEVISÃO E PELA INTERNET QUANTO PELO ENCLAUSURAMENTO E PELA EXCLUSÃO SOCIAL, RESULTANDO NA NEGLIGÊNCIA DE UM DOS SENTIDOS MAIS IMPORTANTES DO CORPO - O TACTO, DIZ O PSIQUIATRA GERALDO MASSARO.

ESTE WORKSHOP TEM COMO OBJECTIVO PERMITIR QUE OS FORMANDOS ADQUIRAM MAIS SEGURANÇA, DESENVOLVAM A CONSCIÊNCIA E SENSIBILIZAÇÃO CORPORAL E UMA MAIOR QUALIDADE DE VIDA, POTENCIALIZANDO COM O TOQUE UMA MAIOR INTERACÇÃO COM O MEIO, AUXILIANDO NA RESOLUÇÃO DE POSSÍVEIS CONFLITOS DE RELACIONAMENTO.

OBJECTIVOS:

NO FINAL DO WORKSHOP O FORMANDO DEVERÁ SER CAPAZ DE:

- RECONHECER OS TIPOS DIFERENTES DE TOQUE.
- DESCREVER OS BENEFÍCIOS DO TOQUE TERAPÊUTICO.
- IDENTIFICAR O TOQUE TERAPÊUTICO ATRAVÉS DE VÁRIAS TÉCNICAS DE MASSAGEM.
- ADQUIRIR CONHECIMENTOS DE AUTO-MASSAGEM - DO IN.
- REALIZAR TÉCNICAS BÁSICAS DE MASSAGEM ATRAVÉS DE SHIATSU AOS OMBROS E MÃOS.

DESTINATÁRIOS:

- PROFISSIONAIS E ESTUDANTES LIGADOS À ÁREA DA MASSAGEM, SAÚDE E BEM-ESTAR;
- OUTROS CANDIDATOS COM INTERESSE PROFISSIONAL NA ÁREA.

CARGA HORÁRIA TOTAL: 06 HORAS

DATAS E HORÁRIOS:

LISBOA - 21 DE JANEIRO, DAS 10H ÀS 13H E DAS 14H ÀS 17H

BRAGA - 28 DE JANEIRO, DAS 10H ÀS 13H E DAS 14H ÀS 17H

PORTO - 29 DE JANEIRO, DAS 10H ÀS 13H E DAS 14H ÀS 17H

CONDIÇÕES MÍNIMAS DE ACESSO:

SEM EXIGÊNCIA FORMAL, SUGERE-SE NO ENTANTO, UM NÍVEL DE CONHECIMENTOS MÉDIO/SUPERIOR E ABERTURA INTELLECTUAL PARA COMPREENSÃO DOS MÉTODOS TERAPÊUTICOS HOLÍSTICOS.

CERTIFICAÇÃO:

CERTIFICADO DE FREQUÊNCIA

(DE ACORDO COM O DECRETO REGULAMENTAR Nº 35/2002 DE 23 DE ABRIL)

INVESTIMENTO/INSCRIÇÕES:

70 EUROS (EXTERNOS)

35 EUROS (ALUNOS/DOCENTES IMT)

INSCRIÇÕES ATÉ 48H ANTES DO INICIO DO WORKSHOP

MATERIAL NECESSÁRIO:

ROUPA CONFORTÁVEL

VAGAS: 20

LOCAL DE REALIZAÇÃO DO CURSO:

INSTALAÇÕES DO IMT

MAIS INFORMAÇÕES/INSCRIÇÕES:

LISBOA:

SECRETARIA-GERAL

TEL.: 213 304 965/6

TELM: 932 304 965

EMAIL: SECRETARI@IMT.PT

PORTO:

SECRETARIA-GERAL

TEL.: 222 010 276

TELM: 939 010 276

EMAIL: SECRETARIAPORTO@IMT.PT

BRAGA:

SECRETARIA-GERAL

TEL.: 253 109 969

TELM: 933 444 333

EMAIL: SECRETARIABRAGA@IMT.PT

Unidades Curriculares	Horas
Os tipos de toque e sua importância	2h
O Toque Terapêutico através de várias Técnicas de Massagem	30m
Auto-massagem / Do-in: pontos de cura	30m
O Toque Terapêutico através da aplicação prática de técnicas de Shiatsu: - Ombros - Mãos	2h30m
Meditação orientada	30m
Total	6h

A DESCOBERTA DO TOQUE