

# **Instituto Macrobiótico De Portugal**

## **Relatório de Estágio Profissional**

**Curso:** Instrutores de Chi Kung

**Aluno:** José Augusto Grácio Pereira

**Coordenador:** Lourenço de Azevedo

**Local do Estágio:** Pai Cabeça, Serra, Tomar

**Turma:** Pessoas da comunidade britânica da zona de Tomar

Tomar, 25 de maio de 2019

### **Relatório apresentado para obtenção do grau de Instrutor de Chi Kung**

**Agradecimentos:** Grato a todos os professores deste curso, Ana Pedro, Margarida Bettencourt, Sofia Batalha, Teresa Carneiro e Paula Magalhães, em especial ao professor Lourenço de Azevedo pelo seu empenho e disponibilidade e ainda à Cláudia Anastácio, incansável assistente do curso. Grato também a todos os colegas de turma em que houve muita solidariedade e entreaajuda e com quem manteve um ótimo relacionamento. E ainda ao Instituto Macrobiótico de Portugal por nos ter garantido as melhores condições para a prática.

O estagio teve inicio em 23 de Outubro de 2018, sendo a turma constituída maioritariamente por alunos ingleses, da zona de Tomar, freguesia da Serra, com idades entre os 30 e 70 anos. Aceitei este desafio, prevendo à partida ter algumas dificuldades adicionais tais como hábitos, língua e cultura. Verificou-se ainda um processo de rotação dos alunos, alguns que vinham ou iam para outros países, com permanências curtas em Portugal, amigos ou familiares dos residentes.

Por isso, só foi possível acompanhar a evolução ao longo do ano, relativamente aos mais assíduos, nos quais são visíveis algumas mudanças. Furneci também material e programas de prática individual de 10 e 15 minutos. Transmisi ainda conceitos teóricos de práticas macrobióticas, por forma a modificar comportamentos alimentares e de vida.

O meu envolvimento neste estagio, trouxe-me muitos outros benefícios complementares à pratica, pois que toda esta dinâmica de preparação do material, da logística, do sumário e das matérias propriamente ditas, obrigam a um maior empenhamento. Desafiante ainda foi a preparação das aulas em língua inglesa; a própria curiosidade dos alunos contribuiu para que tenha feito um estudo prévio da linguagem e revisão com prática das matérias que estavamos a tratar. Este estagio foi preenchido com experiências muito enriquecedoras e gratificantes.

---

José Augusto Grácio Pereira