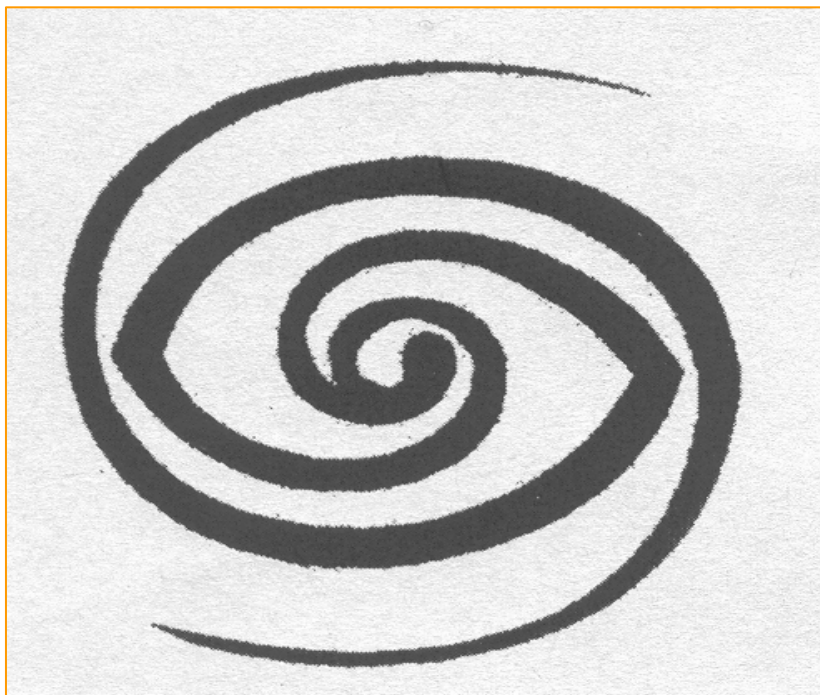


Formação em
Massagem
Biodinâmica



Programa de Formação
Portugal 2009/2010

Objectivos e Métodos

A Massagem Biodinâmica, criada pela psicóloga e fisioterapeuta Gerda Boyesen, enquadra-se no âmbito das terapias psico-corporais. Através de técnicas de massagem procura-se libertar a tensão física e emocional, desbloqueando a respiração e com ela o fluxo energético no corpo.

A formação em Massagem Biodinâmica é um curso de dois anos que se destina, quer a quem nunca teve experiência como massagista, quer a profissionais que pretendam conhecer uma abordagem diferente.

No 1º ano pretende-se aumentar a percepção e a consciência corporal, descobrir e sentir o corpo numa dinâmica de integração com as estruturas e processos mentais e emocionais. Os formandos são familiarizados com o toque, promovendo-se a capacidade de auto-regulação do organismo dando particular atenção à respiração e aos processos energéticos. São introduzidas técnicas de massagem de relaxamento (*Biorelease*) e posteriormente outras mais específicas, nomeadamente atendendo às diferentes camadas corporais (pele, músculos, perióstio, ...). Um dos recursos inovadores da Massagem Biodinâmica é o trabalho com o *psicoperistaltismo* que permite uma orientação da massagem através dos sons intestinais, por meio de um estetoscópio colocado sobre o abdómen.

No 2º ano de cariz mais profissionalizante, introduzem-se novos exercícios e técnicas de massagem, favorecendo sempre o processo de introspecção e de auto-conhecimento do aluno. Intervindo numa base sintomática define e aprofunda as competências do aluno como massagista, aprofundando a relação terapeuta/cliente e questões éticas.

Toda a formação obedece a um modelo teórico-prático com integração da teoria nas dinâmicas vivenciais, sendo a técnica ensinada praticada de imediato em pares, acompanhada de orientação e partilha de experiências. Cada encontro tem o seu próprio ritmo e dinâmica, cuidando-se sempre o aquecimento inicial e o relaxamento final.

As actividades complementares prevêm o acompanhamento pessoal de cada formando por um profissional qualificado (terapia individual) e aulas de anatomia e fisiologia (*Noções Básicas de Saúde*). As actividades complementares são realizadas fora da estrutura do curso e, portanto, não estão incluídas nos valores indicados nesta brochura. As denominadas actividades suplementares correspondem ao tempo de estudo e à prática de massagem entre colegas, com a respectiva supervisão. Este trabalho – dar e receber massagem – torna-se essencial para que os métodos ensinados sejam adequadamente assimilados, e para o aprofundamento do crescimento pessoal, fundamental em qualquer terapia.

Para obter o Certificado Profissional de Massagista Biodinâmico o formando tem que ser aceite, durante o 2º ano, como estagiário, iniciando a prática profissional com clientes e respectiva supervisão. Tem ainda que apresentar um trabalho escrito de fim de curso.

Certificado e Cédula Profissional

Depois de ter frequentado o 1º e 2º anos e de ter cumprido o programa de actividades complementares e suplementares, o aluno recebe o **Certificado Profissional em Massagem Biodinâmica** que dá acesso à filiação na Associação Nacional de Técnicos de Recuperação (ANTER) e à **Cédula Profissional**, passada pela Federação Nacional de Medicinas Alternativas e Naturais (FENAMAN).

Condições de Acesso

12º ano de escolaridade

Ter frequentado um workshop de iniciação à Massagem Biodinâmica

Entrevista com o coordenador do grupo

Inscrição na Formação

Todos os anos, no Outono, iniciam-se novos cursos. A inscrição é efectuada por cada ano lectivo. Cada interessado deverá participar num workshop de introdução à Massagem Biodinâmica, após o que se segue uma entrevista com o coordenador do grupo, da qual depende a sua inscrição no curso.

Neste ano lectivo, a inscrição no curso têm um valor de 125€ a pronto pagamento, o preço para o 1º ano é de 1300 € (Iva incluído), pago em dez mensalidades de 130 €. O preço para o 2º ano (2010/2011) é de 1200 € a pronto pagamento ou 1.400 € (Iva incluído) dividido por 10 mensalidades de 140 € (=1400 €). O início do estágio é decidido individualmente a partir do meio do segundo ano lectivo e pressupõe a frequência do *curso de Noções Básicas de Saúde*.

Faz parte do estágio o atendimento a clientes e a respectiva supervisão. Existe a possibilidade de a Asas e Raízes organizar o estágio profissional nomeadamente através de protocolos com outras entidades.

O preço do grupo de Supervisão é 267 € a pronto pagamento ou nove mensalidades de 33 € (=297 €), IVA incluído. Enquanto o formando estiver em estágio é obrigatória a participação na supervisão. Os preços incluem documentação. A partir de metade do primeiro ano, cada formando precisa de dispor de um estetoscópio (106 € - IVA incluído – preço actual sujeito a alterações). Existe um folheto específico sobre o *Noções Básicas de Saúde*. O funcionamento do curso rege-se por *regulamento* próprio.

Componentes da Formação e Carga Horária

	1º Ano	2º Ano	Total
Massagem Biodinâmica (TP*)	140	140	280
Massagem Biodinâmica (individual)	25	25	50
Terapia de Grupo	28	28	56
Noções Básicas de Saúde **	40	40	80
Supervisão	-	25	25
Prática de Massagem entre colegas	60	60	120
Estágio Profissional	-	100	100
Total			711 h

* Teórico-prático

** Médicos, Fisioterapeutas e enfermeiros estão dispensados deste módulo, psicólogos parcialmente

Existe um folheto específico sobre o *Noções Básicas de Saúde*. O funcionamento do curso rege-se por *regulamento* próprio.

Programa do 1.º Ano

1º Encontro: Auto-Percepção

- Constituição do Grupo
- Quem sou eu no meu corpo
- Bases teóricas da Biodinâmica
- Massagem da cabeça, mãos e pés

2º Encontro: Ciclo Vaso-Motor

- Auto-regulação
- Energia: fluxo, bloqueio e vazio
- *Lifting*
- Massagem do tecido conjuntivo
- Polarização simples
- Monólogo de *Biorelease*

3º Encontro: Respiração

- Respiração natural: teoria, diagnóstico, reflexo de susto
- A personalidade profunda
- Massagem da Nuca e das Costas
- Inspiração sustentada
- Palming

4º Encontro: Auto-regulação

- Auto regulação e auto-massagem
- Massagem do Abdómen
- Introdução ao trabalho com estetoscópio peristáltico

5º Encontro: Sistema Nervoso Central

- Simpático e Parasimpático
- Massagem Esvaziamento
- Avaliação intermédia

6º Encontro: Permeabilidade energética

- Trabalhar com a energia: mobilizar e conduzir
- Massagem clássica
- Contacto distribuidor
- Camadas embrionárias e corporais

7º Encontro: Hipertonia

- Simpático e parassimpático
- Mesoderme (Músculo: físico e psique)
- Eu motor
- Toque básico

8º Encontro: Hipotonia

- Estrutura e limites
- Massagem de hipotonia
- Massagem sedativa

9º Encontro: Distonia orgânica

- Endoderme e ectoderme
- Bloqueio visceral
- Massagem da membrana

10º Encontro: Prazer

- Massagem de ergonomia
- Avaliação do trabalho desenvolvido e respectivas dinâmicas individuais e de grupo

Programa do 2.º Ano

O 2º ano consiste essencialmente em trabalho em pares onde os formandos entram tanto no papel de cliente como de massagista, incluindo entrevista, diagnóstico, tratamento e supervisão. Processos de dinâmica de grupo, exercícios terapêuticos e a revisão das técnicas ensinadas complementam os encontros. A corrente terapêutica é supervisionada. Durante o ano cada formando orienta uma vez o grupo num exercício corporal.

1º Encontro: Tornar-se Terapeuta

Constituição do Grupo
Músculos: hipo, hipertónicos e variações
Como gerir a primeira sessão do encontro terapêutico
Formação da corrente terapêutica
Polarização passiva - 1ª parte

2º Encontro: Ciclo Vaso-Motor

Stress e sistema hormonal
Síndromas derivadas do stress
Roda de diagnóstico e tratamentos
Polarização passiva - 2ª parte

3º Encontro: Relação Terapeuta/Cliente

Comunicação terapeuta/cliente
Contrato terapêutico e intenção do terapeuta
Compreensão do processo terapêutico (início, desenvolvimento e fim)
Massagem de hemisférios
Polarização passiva - 3ª parte

4º Encontro: Sistema respiratório

Síndromas do sistema respiratório
Diagnóstico e Leitura Corporal (*body-reading*)
Massagem de expansão da respiração
Três orientações básicas (Indicações e Contra-indicações)
Código ético

5º Encontro: Sistema osteomuscular e Campo Energético

Síndromas do sistema osteomuscular
Campo energético
Massagem do perióstio
Equalização
Aura-packing

6º Encontro: Sistema gastrointestinal

Psico-peristaltismo
Síndromas do sistema gastrointestinal
Diagnóstico e leitura corporal (*body reading*)
Massagem de Sintomas
Massagem Integrativa

7º Encontro: Autonomia do Massagista Biodinâmico

Descoberta das qualidades do massagista
 Holding a nível dos ossos
Trabalho no *biofield*
Avaliação dos formandos e da formação
Resumo e encerramento

Datas dos encontros

1º Ano

Porto

9 e 10 de Janeiro 2010, Asas e Raízes
30 e 31 de Janeiro 2010, Asas e Raízes
20 e 21 de Fevereiro 2010, Asas e Raízes
20 e 21 de Março 2010, Asas e Raízes
17 a 18 de Abril 2010, Asas e Raízes
1 e 2 de Maio 2010, Asas e Raízes
22 e 23 de Maio de 2010, Asas e Raízes
12 a 13 de Junho de 2010, Asas e Raízes
3 a 4 de Julho de 2010, Asas e Raízes
24 a 25 de Julho de 2010, Asas e Raízes

Coordenação: Diva Carvalho

Lisboa

5 e 6 de Dezembro 2009, local e designar
9 e 10 de Janeiro 2010, local e designar
6 e 7 de Fevereiro 2010, local e designar
27 e 28 de Fevereiro 2010, local e designar
27 e 28 de Março 2010, local e designar
17 e 18 de Abril 2010, local e designar
15 a 16 de Maio 2010, local e designar
10 a 13 de Junho 2010, local e designar
17 a 18 de Julho a 2010, local e designar

Coordenação: Antonieta Silva

2º Ano

Porto

31 Outubro e 1 de Novembro 2009, Asas e Raízes - Porto
12 e 13 de Dezembro 2009, Aveiro
23 e 24 de Janeiro 2010, Asas e Raízes
13 e 14 de Fevereiro 2010, Aveiro
13 e 14 de Março 2010, Asas e Raízes
10 a 11 de Abril 2010, Asas e Raízes
8 e 9 de Maio 2010, Aveiro
10 a 13 de Junho de 2010, local e designar

Inscrições

Abertas Inscrições para os Workshops de Iniciação à Massagem Biodinâmica.
As Pré-inscrições devem ser feitas por telefone, Internet ou pessoalmente nas nossas instalações, horário da secretaria: das 14,30h às 18h.

É obrigatória a participação anterior em pelo menos um workshop de Massagem Biodinâmica recomenda-se também experiência pessoal em Massagem Biodinâmica.

Coordenação Geral: Conceição Silva

Formadores

Diva Carvalho, nascida em 1974, Licenciada em Economia, terapeuta Psico-Corporal e formada em Massagem Biodinâmica, foi docente convidada da Escola Superior de Enfermagem do Porto. Coordenadora do 1º Ano (Porto), professora do 1º ano.

Antonieta Silva: nascida em 1967. Licenciada em Filosofia, formada em Massagem Biodinâmica e em Terapia Regressiva Integral (com Roger Woolger), em formação em Psicoterapia Corporal, terapeuta em sessões individuais de Massagem Biodinâmica e Terapia Regressiva. Desenvolve o projecto "Atelier do Corpo" com grupos de jovens do ensino secundário. Membro da Pró-Associação de Massagistas Biodinâmicos em Portugal. Coordenadora do 1º Ano (Lisboa) e Professora do 1º ano.

Milagros Carmona, nascida em 1961 em Espanha, dois filhos. Terapeuta Psico-corporal, Massagista Biodinâmica, formação em Constelações Familiares e Organizacionais. Foi docente Escolas Superiores de Enfermagem do Porto e de Lisboa. Formação em Massagem Biodinâmica, professora do 1º ano.

Conceição Silva, nascida em 1973, uma filha. Formação em Terapia Psico-Corporal, Constelação Familiar e Massagem Biodinâmica. Membro da *European Association for Body-Psychotherapy* (www.eabp.org). Formadora no 1º ano em MBD e coordenadora geral.

Jason Baker, nascido em 1961 no Canadá, três filhos. Diplomado como massagista de recuperação e relaxamento pela Xistarca (Porto). Membro da Federação Nacional de Medicinas Alternativas (FENAMAN). Professor do 2º ano.

Thomas Riepenhausen, nascido em 1949 em Berlim, uma filha. Formado em Terapia Biodinâmica (Londres). Diplomado como massagista pelo Sindicato Nacional de Massagistas de Recuperação (SIMAC) e pelo *International Therapy Examination Council* (ITEC), Londres. Certificado Europeu de Psicoterapia (www.europsyche.org). Membro da *European Association for Body-Psychotherapy* (www.eabp.org). Professor do 1º e 2º anos, supervisor de estágio.

Massagistas Biodinâmicos em Portugal

Porto
Diva Carvalho, 939 311 945
Elisa Monteiro, 225 021 673
M ^a Natalina Nogueira, 252 641 368
Paula Moreno, 914 996 083
Thomas Riepenhausen, 222 059 584
Palmira Fernandes 967 755 150
Jennifer Flambó * 933 116 418
Ana Paula Sousa, 917 713 948
M ^a Conceição Ferreira* 932 039 695
M ^a Emília Gomes * 962 695 000
M ^a Conceição Araújo* 918 504 710
Viana do Castelo
Palmira Fernandes 967 755 150
Braga
Jennifer Flambó * 933 116 418
Vila Real
Rui Pedro Fernandes * 914 101 988
Ana Lúcia Ôlo * 967068373
Aveiro
Jason Baker, 234 794 750
Cláudia Pinheiro, 962 464 682
Figueira da Foz
M ^a Conceição Silva, 962 637 116
Cantanhede
M ^a Conceição Silva, 962 637 116
Leiria
M ^a de Fátima Frade, 937 482 232
Coimbra
M ^a Conceição Silva, 962 637 116
José Mário Albino * 936 258 307
Queluz
M ^a Fernanda Cunha* 939 340 557
Oeiras
Helena Quinta 966762294
Ana Paula dos Reis * 967119180
Chaves
Fernanda Fidalgo * 964114537

Lisboa
Ângela Marques, 967 064 666
Fátima Marques, 966 715 837
Filomena Pinheiro, 213 210 295
Thomas Riepenhausen, 965027223
Jacinta Valverde, 962 367 481
João Filippi Costa * 217 933 245
M ^a Assunção Grave, 965 683 290
M ^a Rosário Madeira, 963 651 721
Teresa Ribeiro, 917 120 687
Ana Rita Machado * 962 309 930
Helena Quinta 966 762 294
Idelta Oliveira * 964 209 357
M ^a Arminda Lopes * 917 831 786
Elsa Braga, 962 468 019
Margarida Monteiro, 218 863 535
M ^a Antonieta Silva, 967 558 942
Milagros Carmona, 964 609 229
Caldas da Rainha
Rodrigo Miranda * 963398388
Mafra
M ^a Antonieta Silva, 967 558 942
Alfragide
Chantal Richard, 214 716 411
Milagros Carmona, 964 609 229
Carcavelos
Delfina Las Casas * 214 583 325
Estoril
M ^a Antonieta Silva, 967 558 942
M ^a Madalena Silva * 968 016 276
Cascais
Teresa Ribeiro, 917 120 687
Sintra
Elsa Braga, 962 468 019
Odemira
Anne Rasquin, 963 059 956 – 283 976 286
* Estagiário (a)

Editado em Novembro de 2009



Asas e Raízes, Terapia e Formação Lda.
Rua das Flores, 57 – 2º
4050-265 Porto
Tel: 222 059 584
www.asaseraizes.pt
asas@asaseraizes.pt