



Michele Pó

www.michelecv.blogspot.com
<http://michelepo.com/>

Michele Pó dedicou-se desde cedo na sua vida ao seu processo de desenvolvimento pessoal, ao que mais tarde descobriu enquadrar-se no conceito de Inteligência Emocional e Espiritual, associadas às Softs Skills. Comporta uma excelente experiência tanto na formação, como na consultoria em áreas como Comunicação Gentil, Auto-mestria, Meditação, Desenvolvimento Interpessoal, Empatia, Programação Neurolinguística, Hipnose, EFT. Utiliza em pleno todas as suas ferramentas e a sua experiência no acompanhamento de projetos e pessoas no decurso do seu processo de desenvolvimento e evolução pessoal, familiar e social.

Habilitações mais relevantes | 1993 - 2022

- Curso de Psicoterapeuta Vibracional (em formação)
- Barras de Acesso, Clarice Bomba
- Master Practitioner em EFT – Emotional Freedom Technique – Guild of Energists
- Master Coach em PNL, Coaching e Linha Avançada do Tempo – Emotional Mindbody Training
- Practitioner em PNL, Coaching e Linha Avançada do Tempo – Mindbody Training
- A importância do Sistema Digestivo em Ayurveda – Patologias, Fitoterapia e Casos Clínicos, Dr. Sandeep Pandurang, Zurc & Etraud
- Ayurvedic Psychology - Pathologies and Phytotherapy, Dr. Sandeep Pandurang
- Certified Laughter Yoga Leader, Laughter Yoga International University
- Workshop "Ayurveda Anti Aging", Dr. Ghanashyam Marda, IMT
- Workshop de "Cosmética Ayurvédica" (8h), Dr. Ghanashyam Marda, IMT
- Curso de "Ayurveda e a Saúde Feminina" (12h), Dr. Ghanashyam Marda
- Organização e Gestão de Eventos (16h) – Portal do Ser, Lisboa
- Criatividade e Inteligência Emocional (8h) – Evolui.Com (E-learnig),
- Princípios Básicos Teóricos e Práticos da Massagem Ayurvédica (38h30m), Ayurkedram – Herbs Health Foudation & World of Yoga – Cochín, Índia
- Curso de Introdução à Terapia Ayurveda (108h), ALBA – Assoc. Luso-Brasil Ayurvédica
- Curso de Formação Inicial de Formadores (102h), Instituto de Artes e Ciências
- Curso de Cerâmica para Designers (960h), CENCAL – Caldas da Rainha
- Licenciatura em *Design – Ramo Tecnologias para a Cerâmica*, Escola Superior de Arte e Design, das Caldas da Rainha
- Curso de Técnica de Comunicação Audiovisual (1000h)
- Curso de Fotografia – Escola Secundária N.º1 de Loures

Formação Holística e de Desenvolvimento Pessoal | 2000- 2020

- Convocatória Celestial, Avivar e Aprofundar a Shakti Divina, Transforme a sua vida exterior com a sua luz interna, Cura Energética com os Mestres Crísticos, Como retirar bloqueios invisíveis, Mudar o exterior através do Interior, Reencontro com os Mestres Sagrados com Santiago Jack Guzman
- Meditação das Rosas II, Raquel Vieira
- Workshop de Cristais e Geometria, Reiki Avançado, NTC – Leitura Numerológica com Tarot, na Spirit Peace
- Workshop de Materialização, Heléne Abiassi
- Introdução à Cristaloterapia, Leonor Tomé
- "Terapia Multidimensional Nível I - O Coração Cura a Alma", Vanessa Pó
- Curso de Introdução ao Dragon Dreaming, Quinta da Enxara
- Curso de Libertação das Cordas com os Anjos, Workshop Cura com o Anjos Rafael e Maria com Yarik
- Reiki Essencial Nível I, Curso de Leitura de Aura, Anjocas; "Poder Avatar", com Michael Fikaris
- Curso de "Tantra, Yoga e Meditação", Prama
- Workshop de Sânscrito e Mantras com Dirk-AI, Art of Living
- "Pedagogia Waldorf", Oficina Didáctica, Lisboa
- Seminário Índigo-Cristal, Dr.ª Tereza Guerra, Casa Índigo
- Reiki Usui Shiki Ryoho – Nível I e II, Lisboa
- Introdução aos Cristais, ALBA
- "Psicologia Biodinâmica", por Gerda Boyesen, Asas e Raízes,
- "Astrologia Psicológica", Seminário da Torre D'Aguilha
- "Iniciação ao Tarot", Luis Resina, Quíron
- "Channeling", "Criatividade Quântica Mantra Movimento" Omit Goswami, UNIPAZ
- "Noções Essenciais de Cosmogonia Esotérica", CLUC
- Curso de Astrologia Humanista e Transpessoal (2000 a 2005), Compreensão e aplicação da Linguagem Astrológica, Workshop de Astrologia Psicológica com Nuno Michaels, no Quíron
- Reiki Essencial – Nível I, II e III

Contactos

961863016

Michele.po@gmail.com

Morada

Rua do Sol n.º17
2745-052 Queluz

NIF

211954411

Consultas

Rua Augusto Gil n.º 11º Esqº
Lisboa

Experiência Profissional | 1997 a 2022

Acções Empreendedoras 2000 - 2020

Mentora, Facilitadora, Consultora e Holistic Healer em Terapia Holística, envolvendo Emotional Freedom Technique, Programação Neurolinguística, Linha do Tempo Avançada, Astrologia Intuitiva, Terapia Ayurvédica, Reiki Essencial, Lifestyle and Mindful Eating, Meditação, em diversos projectos empreendedores: [Holistic Healing Hostel](#), Ayur Amrita, Shree Musis, Cálice de Luz, Boom Festival, Fitoclinic.

2016 - 2019

Docente de Dietética e Nutrição Ayurvédica, e de Svasthavrtta no IPTO — Associação de Práticas e Terapias Orientais, Lisboa

2008 - 2019

Docente de Medicina Ayurvédica I e II, e de Svasthavrtta no IMT— Instituto de Medicina Tradicional, Lisboa

2011 - 2014

- Adjunta da Direção, IMT - Instituto de Medicina Tradicional, Lisboa

- 1ª Secretária da ALMA - [Associação Lusófona de Medicina Ayurvédica e Terapias Associadas](#); da ASPENAT [Associação Profissional dos Especialistas Naturopatas](#), da ANACTA - [Associação Nacional de Acupunctura e Terapias Associadas](#), da AIMH - [Associação Internacional de Medicina Homeopática](#), AMO - [Associação Internacional de Medicina Osteopática](#)

2000 – 2010 no Ensino Público

Docente de Técnica de Pintura de Azulejo, Tecnologias de Informação e Comunicação, História da Cultura e das Artes (12º Ano), Informática, Educação Tecnológica, Educação Visual, Artes Gráficas, Trabalhos Manuais, em várias Escolas Básicas do Distrito de Lisboa * **2020** – Professora de Inglês, Pedagogia Waldorf

Outras Experiências

Secretária da ALBA – Associação Luso-Brasileira de Ayurvédica e Disciplinas Associadas, Lisboa

Mentora e Facilitadora em Workshops de Materiais Faber-Castell

Designer (em contexto de estágio) de Cerâmica, Cerâmicas São Bernardo, Faria & Bento. Estágio de Conservação e Restauro de Azulejos séc. XVII, Palácio Fronteira, Lisboa

Publicações e Conferências | 2000 – 2019

Publica regularmente na Mood Magazine da Sapo Lifestyle. Apresentou palestras sobre Ayurveda, Rejuvenescimento, Nutrição Ayurvédica, Alimentação Ayurvédica para Desportistas, Antídotos no Ayurveda, Ayurveda e a Sexualidade Terapêutica em vários eventos, nomeadamente: Lisbon Yoga Festival, Fiat Lux, Algarve Festival Zen, I e IV Congresso Multidisciplinar de Alimentação Saudável, Inspire Saúde no Centro Cultural de Belém, João Sem Medo, Congresso Naturales Medicinae no Port, Rádio Horizonte Tejo, FEVA em Loures, SIC Mulheres “Elas em Marte”. Foi editora e redatora do Jornal **Medicina Tradicional** do [IMT](#).

Competências

Domínio Geral

Disseminar, Comunicar, Ensinar/Partilhar, Inteligência Emocional e Espiritual

Domínio Profissional

Criar, organizar e coordenar Formações na Áreas de Design, História da Arte, Artes Gráficas, Design Gráfico, Terapia Ayurveda, Nutrição e Culinária Ayurvédica, Astrologia de Desenvolvimento Pessoal, ... Organizar e administrar uma Associação, gerir contactos; Criar Sites, Blogs, Newsletters, flyers, cartazes, boletins informativos e publicitários. Executar Massagem Ayurvédica, Abhyanga, Indian Head Massage, e outras. Ensinar a Confeccionar alimentos dentro do contexto do Ayurveda, numa alimentação ovo-lacto-vegetariana, Terapia Ayurvédica. Criar ilustrações para texto, Pintura e Desenho

Informática

Microsoft Office (Word, Power Point, Excel), Gimp2, Movie Maker, WinStar, Google Chrome, Wix, Blogger, Facebook, LinkedIn, Wordpress, Wix

Línguas

Português (Bom), Inglês (Bom), Francês (Médio), Espanhol (Médio)

Hobbies

Dançar (oriental, tango, de salão, trance dance, biodanza, ...), cantar, desenhar (padrões, mandalas, coisas...), caminhar na praia (ou caminhar simplesmente), ouvir música, viajar, ler, rir, sair com amigos, ver um bom filme, cozinhar, organizar festas.

Voluntariado pela [Anandamarga Andanças 2010 e 2011](#).