



## SHAOLIN WAH NAM PORTUGAL

“... dedicado a preservar e transmitir as Artes Tradicionais de Shaolin em todo o mundo...”

---

7 A 13 AGOSTO 2010  
GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT  
3º CAMPO DE VERÃO SHAOLIN WAH NAM PORTUGAL  
CASA DE RETIROS DE S. INÁCIO | PRAIA GRANDE | COLARES

É com grande satisfação que apresentamos esta 3ª edição do “Campo de Verão Shaolin Wahnam” em Portugal, após o êxito das edições de 2008 e 2009, o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ministra pessoalmente cursos intensivos de Chi Kung Shaolin Wahnam, Kungfu Shaolin Wahnam e Wahnam Taijiquan.

De novo adivinha-se num ambiente de agradável convívio uma partilha rica e proveitosa de experiências e uma dinâmica regeneradora para todos.

Querendo, pode hospedar-se na Casa de Retiros de S. Inácio num ambiente calmo e amigável, seguir um ou vários cursos ou intercalá-los com alguns dias de lazer de praia ou de campo na maravilhosa zona de Sintra.

A estadia está aberta a acompanhantes dependendo da disponibilidade de quartos, convém portanto reservar atempadamente.

Escolha a opção de cursos que mais lhe interessa na informação detalhada a seguir e contacte-nos para qualquer dúvida ou mais esclarecimentos.

Têm aqui oportunidade rara, com um dos poucos mestres genuínos, de apreender ou apurar artes de excelência que contribuem de forma clara e decisiva a que possa melhorar e dar um sentido mais pleno a todos os níveis da sua vida.

Até breve

Mestre Riccardo Salvatore

PRAÇA AFRÂNIO PEIXOTO 2, 1º DTº 1000-009 LISBOA  
TEL 218 478 713 | FAX: 218 421 173 | TLM 919 721 111  
info@shaolin-wahnam-portugal.com  
www.shaolin-wahnam-portugal.com



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT  
3º CAMPO DE VERÃO EM PORTUGAL  
7 a 13 de Agosto 2010  
PROGRAMA GERAL

O verdadeiro Chi Kung de Shaolin assim como a Essência das Artes Marciais de Shaolin foram guardadas em segredo ao longo dos tempos e praticadas por uma elite reduzida.

O Grão-Mestre Wong Kiew Kit. 4ª Geração do Venerável Jiang Nan do Mosteiro de Shaolin, de forma pioneira divulgou estes tesouros em risco de se perderem.

Pelo seu sucesso na divulgação das genuínas artes de Shaolin, Chi Kung, Kungfu, Taijiquan e Zen, graças também à sua vasta e clara bibliografia de mais de 10 livros editados sobre Chi Kung, Kungfu, Taijiquan, Budismo, Medicina Chinesa, Zen, foi eleito “Homem do Ano” em S. Francisco E.U.A em Novembro de 1997 no 2º Congresso Mundial de Chi Kung e 1ª conferência Americana de Chi Kung.

Já nessa data o Grão-Mestre Wong Kiew Kit contava com alguns milhares de alunos disseminados em vários países do mundo.

Aproveite esta oportunidade rara de aprender estas artes de elite e colher os seus fantásticos benefícios, sendo também uma ocasião ideal para todos os praticantes aprofundarem a sua prática e os resultados.

SHAOLIN COSMOS CHI KUNG

“Auto Manifestação de Energia | Curso A (pag.3)  
Bases do Chi Kung Shaolin Wahnam”  
Sábado 7 de Agosto | 9:00 às 13:00

Duche Cósmico | Curso B (pag.4)  
Sábado 7 de Agosto | 15:00 às 19:00

Respiração pelo Dan Tian | Curso C (pag.5)  
Domingo 8 Agosto | 9:00 às 13:00

Metamorfose dos Tendões III | Curso D (pag.6)  
Seleção de 4 Exercícios  
Domingo 8 de Agosto | 15:00 às 19:00

WAHNAM TAIJIQUAN

Curso Intensivo (pag.7)  
Aplicações e combate contra outras Artes Marciais  
Duração 5 dias  
2ª feira, dia 9 a 6ª feira, dia 13 de Agosto | 9:00 às 13:00

KUNGFU SHAOLIN WAHNAM

Curso Intensivo (pag.8)  
Aplicações e combate contra outras Artes Marciais  
Duração 5 dias  
2ª feira, dia 9 a 6ª feira, 13 de Agosto | 15:00 às 19:00



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT  
Sábado 7 de Agosto | 9:00 às 13:00  
AUTO MANIFESTAÇÃO DE ENERGIA | Curso A  
“Bases Fundamentais para a Prática do Shaolin Cosmos Chi Kung”

Este curso destina-se tanto a principiantes como a praticantes avançados

Neste curso sobre as bases e os fundamentos Shaolin Cosmos Chi Kung vai aprender a essência do Chi Kung: gerar um fluxo interno de energia para uma boa saúde, vitalidade e longevidade, relaxar, focar a mente e abrir o coração.

Através da “Auto Manifestação de Energia” vai aprender a corrigir e eliminar bloqueios profundos e antigos, colher enormes benefícios seja principiante ou um praticante avançado.

Objectivos:

1. Interiorização dos conceitos básicos e dos objectivos do Chi Kung Wahnam
2. Integrar as melhores técnicas de Chi Kung Wahnam e saber praticá-las com eficácia para a saúde, vitalidade, frescura mental, longevidade e paz interior.
3. Saber focar a mente e captar energia cósmica
4. Capacidade de sentir a energia fluir

Programa:

1. Relaxação Profunda
2. Meditação em pé
3. Exercícios de base Chi Kung Shaolin Wahnam
4. Auto manifestação de Chi (energia)

Resultados esperados ao longo do curso:

Estado de relaxação e frescura, sensação de calor, formigueiro nos dedos ou partes do corpo.

Existindo problemas internos não resolvidos, ligeira sensação de dor localizada como consequência do seu desbloqueamento. Aumento dos níveis de energia.

Para participar nos cursos seguintes “Duche Cósmico”, “Respiração pelo Dan Tian” ou “Metamorfose dos Tendões” é necessário ter feito este curso ou outro curso introdutório com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor autorizado Shaolin Wahnam.



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT  
Sábado 7 Agosto | 15:00 às 19:00  
“DUCHE CÓSMICO” | Curso B

O “Duche Cósmico” é uma das práticas mais emblemáticas da nossa Escola Shaolin Wahnam.

Vai aprender a captar energia do Cosmos e fazê-la fluir interna e externamente pelo corpo como um duche cósmico, ter vitalidade e prazer tanto na sua actividade diária como dos momentos de lazer.

Para além de aumentar os seus níveis de vitalidade, corrigir problemas de saúde, clarificar e expandir a mente, desenvolver a consciência e fortalecer o espírito.

Esta prática de alto nível desenvolve a capacidade de cultivar estados elevados de consciência, sentir frescura mental e paz interior, estar em sintonia com o cosmos harmonizando a sua própria energia vital.

É normal que durante o curso se sinta em ressonância com o Cosmos e num estado de profunda paz interior e felicidade.

\*Para participar neste curso é necessário que tenha já feito algum curso com os princípios básicos Shaolin Wahnam com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou um Instrutor autorizado Shaolin Wahnam.



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT  
Domingo 8 de Agosto | 9:00 às 13:00  
RESPIRAÇÃO PELO DAN TIAN | Curso C

A respiração pelo Dan Tian é conhecida também como “Respiração Cósmica”.

Neste exercício aparentemente simples vai literalmente pulsar com o Cosmos.

Vai desenvolver a capacidade de captar energia cósmica, aumentar os níveis de energia e criar uma reserva no Dan Tian.

Terá capacidade de aumentar o vigor físico e a resistência, de ter o espírito claro e a mente fresca, tranquilidade e rapidez de reflexos, capacidade de decisão, revitalização celular.

Para muitos é uma grata surpresa o profundo sentimento de alegria e paz interior alcançado com esta prática maravilhosa.

Para participar neste curso é necessário que tenha já feito algum curso com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor Shaolin Wahnam ou Curso “Auto manifestação de Energia”.



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT  
Domingo 8 de Agosto | 15:00 às 19:00  
METAMORFOSE DOS TENDÕES III | Selecção de 4 Exercícios | Curso D

"Yi Jin Jing" ou "Metamorfose dos Tendões" é a essência do Chi Kung Shaolin.

Conjunto de 12 exercícios de Chi Kung assente em movimentos subtis e muito poderosos, legados à nossa escola a partir dos ensinamentos de Bodhidharma no templo de Shaolin.

Base de práticas avançadas para desenvolver a força interna em Kungfu, Taijiquan, ou Zhan Zhuang (posturas estáticas), e não como alguns erradamente crêem apenas um conjunto de exercícios de Chi Kung para desenvolver tendões e músculos.

Vai experienciar como repetindo poucas vezes movimentos subtis é possível gerar um fluxo de força interna nos meridianos suficiente para corrigir graves problemas de saúde, aumentar o vigor, a força vital e a estrutura interna, expandir a mente ou ter um despertar cósmico.

O Grão-Mestre Wong Kiew Kit vai iniciá-lo nesta arte avançada e muito pouco conhecida de forma a alcançar estes benefícios.

Praticados unitariamente ou agrupados, tomam muito pouco tempo mas desenvolvem uma enorme quantidade de Energia, Força Interna, Estruturação Física e Emocional, Revitalização Celular.

Para participar neste curso é necessário que tenha já feito algum curso com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor Shaolin Wahnam ou Curso "Auto manifestação de Energia".



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT  
CURSO INTENSIVO WAHNAM TAIJIQUAN  
APLICAÇÕES E COMBATE CONTRA OUTRAS ARTES MARCIAIS  
9, 10, 11, 12 e 13 de Agosto 2010 | 9:00 às 13:00

Curso compacto e intensivo de Wahnam Taijiquan destinado a todos, com ou sem experiência em Taijiquan ou outras artes e praticantes com outros Mestres.

Duração de 5 dias da parte da manhã. Da parte da tarde pode rever e praticar com os seus colegas, relaxar, passear, ir a praia ou seguir o curso de Shaolin Kungfu.

Os participantes irão aprender para além das bases e princípios do Taijiquan como arte marcial interna, a filosofia de vida, como meio de desenvolvimento espiritual, seja qual for a raça, cultura ou religião, assim como aplicações de combate contra todas as formas de ataque como golpes, pontapés, prisões ou empurrões que podem ser utilizadas contra outras artes marciais como Boxe, Karate, Taekondoo, Muay Tay entre outras.

Além de não ficarem ofegantes ou sofrer qualquer lesão vão divertir-se ao pô-las em prática. Vão também aprender a entrar no Tao ou num nível de consciência mais alto, encontrar paz interior e plenitude espiritual.

Esta é uma magnífica oportunidade de aprender ou aperfeiçoar Taijiquan genuíno com um verdadeiro Grão-Mestre de renome mundial.

Programa:

1. Princípios e bases do Taijiquan transmitidos pelos Grandes Mestres.
2. Treino básico de posturas de força interna
3. Sequência de Wahnam Taijiquan e aplicações de combate
4. Fluxo de energia e elevado estado mental
5. Capacidade de ter a mente focada, alcançar um elevado estado de consciência, sentir felicidade, paz interior e enriquecer a vida quotidiana graças aos princípios do Wahnam Taijiquan.

Aos participantes é requerido que leiam atentamente e aceitem as 10 leis de Shaolin em:

[Http://www.shaolin-wahnam-portugal.com](http://www.shaolin-wahnam-portugal.com)

<http://www.shaolin.org>

Para ter um melhor proveito dos ensinamentos do curso poderá frequentar aulas prévias de familiarização das posturas e conceitos de base da Escola.



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT  
CURSO INTENSIVO SHAOLIN KUNGFU WAH NAM  
APLICAÇÕES E COMBATE CONTRA OUTRAS ARTES MARCIAIS  
9, 10, 11, 12 e 13 de Agosto | 15:00 às 19:00

“O Kungfu Shaolin foi ao longo da sua história algo de exclusivo. Só algumas pessoas têm o privilégio de poder aprender Shaolin Kungfu Tradicional”

Grão-Mestre Wong Kiew Kit

Programa:

Curso compacto e intensivo de Shaolin Kungfu Wahnam destinado a todos, com ou sem experiência em Kungfu ou outras artes e praticantes com outros Mestres, que queiram aprender ou aperfeiçoar esta arte de excelência.

Duração de 5 dias da parte da tarde. Durante a manhã pode rever e praticar com os seus colegas, relaxar, passear, ir a praia ou seguir o curso de Wahnam Taijiquan.

O segredo da eficácia de combate do Kungfu Shaolin Wahnam assenta nas sequências elaboradas pelo Grão-Mestre Wong Kiew Kit e abordadas nos cursos intensivos de Shaolin Kungfu.

Objectivos:

1. Obter uma compreensão de base da filosofia, sentido e propósitos do Shaolin Kungfu.
2. Adquirir em tempo reduzido a melhor informação e técnicas de Shaolin Kungfu, praticar em prol da saúde, da eficácia, frescura mental e realização espiritual e aplicá-las à sua vida diária.
3. Num estado de relaxação plena, ter movimentos fluidos e vigorosos e resistência para treinar e combater por mais de uma hora sem sentir cansaço.
4. Desenvolver força interna, saber aplicar técnicas de Shaolin Kungfu de forma a defender-se adequadamente, desde que se desenvolva treino e capacidade de combate.
5. Ter a mente focada, alcançar um elevado estado de consciência, sentir felicidade, paz interior e enriquecer a vida quotidiana graças aos princípios do Shaolin Kungfu.

Para ter um melhor proveito dos ensinamentos do curso poderá frequentar aulas prévias de familiarização das posturas e conceitos de base da Escola.

Aos participantes é requerido que leiam atentamente e aceitem as 10 leis de Shaolin em:

[Http://www.shaolin-wahnam-portugal.com](http://www.shaolin-wahnam-portugal.com)

<http://www.shaolin.org>



Local:

Casa de Retiros de S. Inácio  
Estrada do Rodízio, 124 | Praia Grande - 2705-335 | Colares

Pode passar alguns dias em pensão completa, seguir um ou vários cursos ou intercala-los com alguns dias de férias, passeios pela Serra ou idas à praia. Também pode apenas participar nos cursos e tomar as refeições.

Estadia aberta a acompanhantes em função das vagas. \*

Actividades várias, passeios de jipe pela Serra de Sintra, coche, burro, mercado saloio, etc.

\* Atenção: o número de quartos disponíveis é limitado.

Localização:

A 500 m da Praia Grande, a 300 m da piscina do hotel da Praia Grande, a 1,5 km das piscinas públicas da Praia Maças, Autocarros a 150 mts para Sintra, Praia Maças, Cascais, Ericeira, Mafra, Sintra 20 Km (comboio para Lisboa), Cascais 30 km, Lisboa 40Km

Como chegar de Lisboa: táxi 50/60€ - Comboio Lisboa/Sintra 1/2h + 25€ táxi

Custo de estadia por pessoa em quarto duplo com WC em pensão completa | 50€

Custo de estadia por pessoa em quarto duplo com WC em meia pensão | 40€

Custo de estadia por pessoa em quarto duplo com WC com pequeno almoço | 35€

Refeições vegetarianas são possíveis, por favor avisar com antecedência.

Refeições sem estadia | 13€

Sábado 7 de Agosto almoço "barbecue" ou vegetariano pode participar sem fazer o curso. Sujeito a reserva prévia.

Também têm como opção alguns hotéis e turismos da zona de Colares:

**Hotel Arribas**

tel. (00351) 219 289 050

fax. (00351) 219 292 420

url: <http://www.hotelarribas.pt/hotelarribas.php>

**Hotel Miramonte**

tel. (00351) 219288200

fax. (00351) 219291480

url : <http://www.miramontesintrahotel.com/Hotel Miramonte Vip Inn Home.html>

**Quinta do Rodízio** (200 mts do Rodisio S. Inácio)

tel.219282543

Casas com quarto e kitchinette

**Quinta da Vigia**

tel. (00351) 219282877

url: <http://www.quintadavigia.com/>

**Casal Santa Virgínia**

tel. / fax. (00351) 219283198

url: <http://www.casalstvirginia.com/>

**Quinta do Rio Touro**

tel. (00351) 219292862

fax. (00351) 219292360

url: <http://www.quinta-riotouro.com/>

**Quinta dos Junqueiros**

telemovel (00351) 96 656 97 02

tel. (00351) 21 928 02 56

url: <http://www.quintajunqueiros.com/>

Secretariado, Informações e Inscrições: Daniela Anastasio

Praça Afrânio Peixoto 2, 1º Dtº 1000-009 Lisboa | Tel 218 478 713 | Fax: 218 421 173 | Tlm 919 721 111  
info@shaolin-wahnam-portugal.com



Custos Cursos Chi Kung e Cursos intensivos Kungfu Shaolin Wahnam e Taijiquan:

<b>Chi Kung Shaolin Wahanam</b>	<b>Pago até 25/7</b>	<b>Até 7/8</b>
Auto Manifestação Energia   Curso A	185€	200 €
Duche Cósmico   Curso B	185€	200 €
Respiração pelo Dan Tian   Curso C	185€	200 €
Metamorfose Tendões III   Curso D	185€	200 €

<b>Chi Kung Shaolin Wahanam</b>	<b>Pago até 25/7</b>	<b>Até 7/8</b>
Participação em 2 cursos	325€	350€
Participação em 3 cursos	425€	450€
Participação em 4 cursos	500€	525€

<b>Taijiquan ou Kungfu + Chi Kung</b>	<b>Pago até 25/7</b>	<b>Até 7/8</b>
Wahnam Taijiquan	475€	500€
Kungfu Shaolin Wahnam	475€	500€
Kungfu ou Taiji + 1 curso Chi kung	600€	650€
Kungfu ou Taiji + 2 cursos Chi kung	750€	800€
Kungfu ou Taiji + 3 cursos Chi kung	825€	875€
Kungfu ou Taiji + 4 cursos Chi kung	950€	1000€

<b>Kungfu + Taijiquan + Chi Kung</b>	<b>Pago até 25/7</b>	<b>Até 8/8</b>
Kungfu + Taijiquan	725€	750 €
Kungfu + Taijiquan+ 1 curso Chi Kung	825€	850€
Kungfu + Taijiquan+ 2 cursos Chi Kung	1000€	1025€
Kungfu + Taijiquan+ 3 cursos Chi Kung	1100€	1125€
Kungfu + Taiji+ 4 cursos Chi Kung	1175€	1200€

Beneficie da redução sinalizando os seus cursos com 50% e liquidando o restante até 1 semana antes do início do Campo de Verão:

NIB: 0033 0000 00018877619 19

IBAN: PT50 0033 0000 0001 8877 619 19

BIC/SWIFT: BCOMPTPL



Mapas  
Saindo do Marques de Pombal



Saindo do Aeroporto de Lisboa

