



6 de Julho a 10 de Junho 2013  
GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT  
6º CAMPO DE VERÃO SHAOLIN WAHNAM EM PORTUGAL

As Artes Internas Shaolin Wahnam ensinadas pelo Grão-Mestre Wong Kiew Kit neste Campo de Verão organizado pela Escola Shaolin Wahnam Portugal, contribuem de forma clara para a saúde, vitalidade, longevidade, clareza mental, paz interior e desenvolvimento espiritual.

Esta é uma oportunidade rara de aprender ou aperfeiçoar Artes de excelência, de poder desenvolver as suas potencialidades e dar um sentido mais pleno a todos os níveis da sua vida.

Mais uma vez contamos com um ambiente de agradável partilha, rica e proveitosa, de experiências e dinâmicas regeneradoras para todos.

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

O 6º Campo de Verão SW realiza-se em Lisboa, no Hotel Holiday Inn Continental. Preços especiais na estadia para os participantes e também os acompanhantes; é conveniente reservar atempadamente.

Até breve  
Mestre Riccardo Salvatore

PROGRAMA DETALHADO DAS ACTIVIDADES:  
6 A 10 JULHO 2013

SHAOLIN COSMOS CHI KUNG

Sábado 6 de Julho	9:00 às 13:00 15:00 às 19:00	“Auto Manifestação de Energia   Curso A 18 Jóias Shaolin Wahnam – Modulo I   Curso B
Domingo 7 de Julho	9:00 às 13:00 15:00 às 19:00	18 Jóias Shaolin Wahnam – Modulo II   Curso C Respiração Cósmica   Curso D
2ª Feira 8 de Julho	9:00 às 13:00 15:00 às 19:00	Limpeza das Medulas – Modulo I   Curso E Limpeza das Medulas – Modulo II   Curso F
3ª feira dia 9 de Julho	9:00 às 13:00 15:00 às 19:00	<u>WAHNAM TAIJIQUAN</u> - Essência da autodefesa <u>KUNGFU SHAOLIN WAHNAM</u> - Wuzuquan – San Zhan Set
4ª feira dia 10 de Julho	9:00 às 13:00 15:00 às 19:00	<u>WAHNAM TAIJIQUAN</u> - Essência da autodefesa <u>KUNGFU SHAOLIN WAHNAM</u> - Wuzuquan – San Zhan Set



## Shaolin Wahnam Cosmos Chi Kung

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

### Gerar o Fluxo de Energia | Curso A

Bases do Chi Kung Shaolin Wahnam

Sábado 6 de Julho | 9:00 às 13:00

Dirigido a principiantes como a praticantes avançados.

Este, é sob muitos pontos de vista, o curso mais importante.

Especialmente concebido para pessoas sem experiência em Cosmos Chi Kung, que queiram melhorar a saúde e a vitalidade, terem a capacidade de estar com o corpo relaxado e a mente focada. Muitos praticantes avançados repetem-no para aprofundar as bases.

Vai conhecer a essência do Cosmos Chi Kung, saber entrar num estado mental de Chi Kung, gerar um fluxo de energia.

Estes são os requisitos fundamentais para com Chi Kung ter saúde, vitalidade e longevidade, mente focada, paz interior e desenvolvimento espiritual.

Para participar no curso B, C, D, E, F, deve ter assistido a este ou outro curso do Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou Instrutor SW

**Nota:** Todos os Cursos são ministrados em inglês, pessoalmente, pelo Grão-Mestre Wong Kiew Kit com tradução simultânea para português.

#### **Equipamento:**

Roupa confortável, sapatilhas ou meias grossas

### 18 Jóias Shaolin Wahnam – Modulo I | Curso B (\*)

Sábado 6 de Julho | 15:00 às 19:00

As “18 Jóias” são exercícios terapêuticos desenvolvidos pelo Grão-Mestre, com inúmeras aplicações, problemas nervosos, respiratórios, reumatismo, coluna, cardíacos, endometriose...

Inicialmente ensinadas para ultrapassar situações específicas de doença e dor, onde se revelam muito eficazes.

Pelos resultados que proporcionam e a evolução ao longo do tempo, são mais valiosos do que pedras preciosas, contribuem para uma boa saúde, vitalidade e longevidade.

### 18 Jóias Shaolin Wahnam – Modulo II | Curso C

Domingo 7 Julho | 9:00 às 13:00

No modulo II das 18 Jóias, é dada ênfase para além da saúde, vitalidade e longevidade, a flexibilidade dos membros, a postura equilibrada e firme, a desenvolver coragem e clareza mental.

### Respiração Cósmica | Curso D (\*)

Domingo 7 de Julho | 15:00 às 19:00

Este é um curso particularmente avançado. Neste exercício, ilusoriamente simples, aprende-se literalmente a pulsar com o Cosmos, captar energia cósmica, aumentar os seus níveis de energia e criar uma reserva no Dan Tian, e assim, desenvolver vigor físico e resistência, tranquilidade e rapidez de reflexos, capacidade de decisão, revitalização celular, mente fresca e o espírito claro.



Limpeza das Medulas | Módulos I e II  
2ª Feira 8 Julho 9:00 às 13 e 15:00 às 19:00

Nestes exercícios de Chi Kung muito antigos ensinados pelo Grão-Mestre, aprende a canalizar energia da superfície (pele, tecidos e meridianos) à profundidade (órgãos, medulas).  
Limpar as medulas purifica e estimula o sistema nervoso, gera uma grande quantidade de Força Interna, clareza mental, expansão espiritual e cósmico.

Limpeza das Medulas I Modulo I | Curso E (\*)  
Pele – Tecidos – Meridianos

Reforçar o sistema imunitário, ter a pele luminosa e sadia. Aumentar a força interna, a performance no trabalho e no lazer. Desbloquear meridianos, curar dores e processos crónicos.

Limpeza das Medulas – Modulo II | Curso F (\*)  
Órgãos Internos – Medulas

Ao limpar os Órgãos Internos e as Medulas, libertamo-nos de tensões mentais, más influências e registos de emoções negativas; do mau Karma de vidas passadas, que afectam insidiosamente a vida presente, atingir outra dinâmica na vida.

\* Para participar no curso B, C, D, E, F, deve ter assistido a este ou outro curso do Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou Instrutor SW





## Wahnam Taijiquan | Curso Intensivo

### Essência da Autodefesa

3ª feira 9 e 4ª feira 10 de Julho | 9:00 às 13:00

Dirigido a principiantes como a praticantes avançados.

Oportunidade de aprender ou aperfeiçoar as bases de Taijiquan genuíno com um Grão-Mestre de renome mundial.

Este curso aborda todos níveis desta Arte. Desde aprender a executar os movimentos de forma correcta, elegante e eficaz, até saber como desenvolver força interna e utilizar aplicações de combate. Aplicações avançadas benéficas no dia-a-dia mesmo de quem se inicia.

Com este curso conseguirá desenvolver elasticidade e vigor físico, saber entrar em Tao, paz interior e plenitude espiritual.

Para um melhor proveito destes ensinamentos poderá ter aulas prévias de formas e conceitos base na Escola Shaolin Wahnam Portugal.



## Kungfu Shaolin Wahnam | Curso Intensivo

### Wuzuquan – San Zhan Set

3ª feira 9 e 4ª feira 10 de Julho | 15:00 às 19:00

Instrutores e Alunos Chi Kung, Kungfu, Taijiquan Shaolin Wahnam

O San Zhan é das melhores práticas para a força interna.

Sob orientação do Grão-Mestre, mesmo sem experiencia, vai aumentar a sua performance de forma rápida e consistente.

Wuzuquan ou Kungfu dos 5 Ancestrais é famoso por desenvolver a força interna e clareza mental, ambas fundamentais para uma boa saúde, vigor, longevidade, eficácia nas artes marciais e desenvolvimento espiritual.

Não é necessário ter praticado Kungfu SW, mas pode ter vantagem em familiarizar-se com as posturas do San Zhan Set <http://www.shaolin.org/video-clips-7/wuzuquan/sets/san-zhan-videos.html>

Aos participantes nos Cursos intensivos de **Kungfu Shaolin Wahnam** e de **Wahnam Taijiquan** é requerido que leiam atentamente e aceitem as 10 leis de Shaolin em : <http://www.shaolin-wahnam-portugal.com>

Para um melhor proveito destes ensinamentos poderá ter aulas prévias de formas e conceitos base na Escola Shaolin Wahnam Portugal.



Escola Shaolin Wahnam Portugal

Aulas Regulares de Kungfu  
Aulas Regulares de Taijiquan

5ª Feira 20:30 – 21:50 - R Robalo Gouveia – Olaias - Lisboa  
4ª Feira 19:15 – 20:30 - R Robalo Gouveia – Olaias – Lisboa

Informações 21 847 87 13 – 91 972 11 11



## Custos de participação

Beneficie da redução reserve os seus cursos com 50% , liquidando o restante até 1 semana antes

Chi Kung Shaolin Wahnam	Pago até 21/6	Pago até 6/7
Curso A – B – C – D – E - F	160€	190 €
1 Curso	160€	190€
2 Cursos	260€	290€
3 Cursos	360€	390€
4 Cursos	460€	490€
5 Cursos	560€	590€
6 Cursos	660€	690€

Kungfu + Chi Kung	Pago até 21/6	Até 6/7
Wahnam Taijiquan	260€	290€
Kungfu Shaolin Wahnam	260€	290€
Kungfu ou Taiji + 1 CK	360€	390€
Kungfu ou Taiji + 2 CK	460€	490€
Kungfu ou Taiji + 3 CK	560€	590€
Kungfu ou Taiji + 4 CK	660€	690€
Kungfu ou Taiji + 5 CK	760€	790€
Kungfu ou Taiji + 6 CK	860€	890€

Kungfu + Taiji + Chi Kung	Pago até 21/6	Até 6/7
Kungfu + Taijiquan	460€	490€
Kungfu + Taiji +1 CK	560€	590€
Kungfu + Taiji +2 CK	660€	690€
Kungfu + Taiji +3 CK	860€	890€
Kungfu + Taiji+ 4 CK	960€	990€
Kungfu + Taiji+ 5 CK	1060€	1090€
Kungfu + Taiji+ 6 CK	1160€	1190€

Alunos regulares SWP de Kungfu e Taijiquan desconto 10%

### LOCAL:

**Hotel Holliday Inn - Rua Laura Alves 9 | Lisboa**

**Estadia:** Preço especial para participantes e acompanhantes Campo Verão Shaolin Wahnam Portugal

Quarto com pequeno almoço buffet incluído: Individual 75€ - Duplo 85 €

Reservas ao cuidado Dina Pereira + 351 21 004 62 03 - +351 21 004 60 00

[banghic@grupo-continental.com](mailto:banghic@grupo-continental.com)

### Secretariado, Informações e Inscrições:

Daniela Anastasio

Praça Afrânio Peixoto, 2, 1º Dtº 1000-009 Lisboa

Tel. 218 478 713 | Tlm: 91 972 11 11

[info@shaolin-wahnam-portugal.com](mailto:info@shaolin-wahnam-portugal.com)

Informações detalhadas Shaolin Wahnam em [www.shaolin-wahnam-portugal.com](http://www.shaolin-wahnam-portugal.com) | [www.shaolin.org](http://www.shaolin.org)

NIB: 0033 0000 00018877619 19

IBAN: PT50 0033 0000 0001 8877 619 19

BIC/SWIFT: BCOMPTPL