



## XX<sup>o</sup> Aniversário

**SHAOLIN WAHNAM PORTUGAL**

*"... dedicado a preservar e transmitir as Artes Tradicionais de Shaolin em todo o Mundo..."*

**Curso Comemorativo**

**Chi Kung Shaolin Wahnam**

**GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT**

*4<sup>a</sup> Geração do Venerável Jiang Nan do Mosteiro de Shaolin*

---



**Sábado 18 e Domingo 19 de Junho 2016**

Hotel Holiday Inn Continental | Lisboa

Rua Laura Alves 9

**Sábado | 18 de Junho | 9:00 às 13:00**

GERAR O FLUXO DE ENERGIA E  
AUTO MANIFESTAÇÃO DE ENERGIA

**Sábado | 18 de Junho | 15:00 às 19:00**

DUCHE CÓSMICO

**Domingo | 19 de Junho | 9:00 às 13:00**

LIMPEZA DAS MEDULAS Modulo I

**Domingo | 19 de Junho | 15:00 às 19:00**

LIMPEZA DAS MEDULAS Modulo II

---



---

**Sábado | 18 de Junho | 9:00 às 13:00**

## **GERAR O FLUXO E AUTO MANIFESTAÇÃO DE ENERGIA Curso A**

Destinado a principiantes  
ou mesmo aos praticantes já avançados.

O Fluxo de Energia é a essência da Arte do Chi Kung.  
Sem o Fluxo de Energia o Chi Kung resume-se a um  
suave exercício físico.

Neste curso aprende como gerar um fluxo de energia,  
colher benefícios, saúde, vitalidade e longevidade.

Vai aprender também como gerar uma auto-  
manifestação de energia e assim desfazer bloqueios  
de várias ordens, sejam físicos ou de outra origem.

Objectivos:

- Interiorizar os conceitos básicos do Chi Kung SW
- Saber focar a mente e captar Energia Cósmica
- Aprender as melhores técnicas de Chi Kung
- Saber praticá-las com eficácia após o curso
- Fazer fluir a energia e desfazer bloqueios para  
alcançar e aumentar a saúde, vitalidade,  
frescura mental, longevidade e paz interior.

Programa:

- Relaxação profunda
- Meditação em pé
- Exercícios base Chi Kung Shaolin Wahnam

Resultados esperados ao longo do curso:

Estado de relaxação e frescura, sentir fluir energia  
nos dedos ou outras partes do corpo. Havendo  
bloqueios internos, pode sentir leve dor localizada  
em consequência do seu desbloqueamento.  
Aumento dos níveis de energia.



---

**Sábado | 18 de Junho | 15:00 às 19:00**

## **DUCHE CÓSMICO (\*)**

### **Curso B**

Esta Arte é um  
Curso emblemático da nossa Escola.

Vai aprender a captar energia cósmica e a fazê-la  
fluir interna e externamente pelo corpo  
como um duche cósmico, e, assim  
poder desfazer bloqueios físicos  
ou doenças e restabelecer uma boa saúde,  
assim como:

- Serenar tensões emocionais e sentir-se em paz.
- Remover bloqueios mentais e ter a mente clara.
- Libertar o espírito e reforçar a confiança.

Captarmos energia cósmica reforça-nos  
física, emocional, mental e espiritualmente,  
permite-nos ser mais resistentes,  
ter um melhor controle emocional, a mente fresca  
e focada e sentirmo-nos felizes,  
seja na actividade diária, como nos momentos de lazer.

(\*) Para participar nos cursos  
“Duche Cósmico” ou “Limpeza das Medulas I e II”  
é necessário ter feito este curso ou outro curso introdutório com o  
Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor autorizado Shaolin Wahnam.





---

**Domingo | 19 de Junho**

## **Limpeza das Medulas**

A Limpeza das Medulas é um conjunto de exercícios muito antigos de Chi Kung, que vai dos níveis mais superficiais (pele, tecidos e meridianos) até aos mais profundos (órgãos internos, medulas).

**Limpar as medulas** – Purifica e estimula o sistema nervoso, produz uma enorme quantidade de Força Interna, clareza mental e expansão espiritual.

Durante este exercício muitos praticantes experienciam expandir-se no Cosmos.

**Das 9:00 às 13:00**

**LIMPEZA DAS MEDULAS I (\*)**

**Curso C**

Pele – Tecidos – Meridianos

Reforçar o sistema imunitário tornando a pele luminosa, rosada e sadia.

Aumentar a força interna, melhorando a performance no trabalho e no lazer.

Desbloquear os meridianos permitindo assim curar dores, doenças, processos crónicos.

(\*) Para participar nos cursos

“Duche Cósmico” ou “Limpeza das Medulas I e II”

é necessário ter feito este curso ou outro curso introdutório com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor autorizado Shaolin Wahnam.



---

**Das 15:00 às 19:00**

## **LIMPEZA DAS MEDULAS II (\*)**

### **Curso D**

**Órgãos Internos – Medulas**

(Terá mais e melhores benefícios tendo feito o Curso C )

Limpar os órgãos internos

Em consequência de bloqueios antes do nascimento ou do Karma de vidas passadas, emoções negativas - memórias, cargas genéticas, impulsos mentais bloqueados nos órgãos internos - podem projectar-se na vida presente.

Limpar as Medulas, que em Chi Kung incluem o sistema nervoso, permite-nos harmonizar ou limpar o reflexo de memórias traumáticas do passado, viver livres dos seus efeitos ou de fobias, ter uma existência harmoniosa e feliz.

(\*) Para participar nos cursos

“Duche Cósmico” ou “Limpeza das Medulas I e II”

é necessário ter feito este curso ou outro curso introdutório com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor autorizado Shaolin Wahnam.



---

**LOCAL**  
**Hotel Holiday Inn Continetal**  
**Rua Laura Alves 9 - Lisboa**

Preço para participantes e acompanhantes do  
Cursos Shaolin Wahnam Portugal:  
Quarto Individual 75€ - Duplo 85€  
pequeno-almoço buffet incluído

Contacto para a estadia no hotel:  
Dina Pereira  
+ 351 21 004 62 03 / +351 21 004 60 00  
banqhic@grupo-continental.com

---

**Secretariado, Informações Inscrições:**

Céu Vicente  
Praça Afrânio Peixoto 2, 1º Dt  
1000-009 Lisboa  
Tel 218 478 713 | Tlm 919 721 111

info@shaolin-wahnam-portugal.com  
www.shaolin-wahnam-portugal.com

	Pago até	Pago até
	10/6	18/6
1 curso	190€	200€
2 cursos	285€	300€
3 cursos	380€	400€
4 cursos	475€	500€

IBAN: PT50 0033 0000 0001 8877 619 19  
BIC/SWIFT: BCOMPTPL

