



Mestre
Riccardo Salvatore

SEMINÁRIO CHI KUNG SHAOLIN

Preparar-se para o Inverno

Sábado, 5 Novembro 2016

8:45 às 12:30 e 14h45 às 19h00

*A prática de Chi Kung e das Artes Internas Shaolin Wahnam,
são uma aquisição preciosa para a saúde, vitalidade,
frescura mental e paz interior.*



Ser capaz de:

Reforçar a Resistência Física e Óssea
Ter um Sistema imunitário Forte
Eliminar Bloqueios e Dores
Resistir ao Stress

Desenvolver:

Vigor
Saúde
Confiança
Paz Interior
Acuidade Mental
Desenvolvimento Espiritual



PORTUGAL



MÓDULO A

Fluxo de Energia

Comparência 14h45

Início às 15h00 até 19h00

Destinado a:

Quem nunca tenha praticado
Chi Kung Shaolin Wahnam
Praticantes SW que queiram
rever e aprofundar as bases

Programa e objectivos:

Filosofia Shaolin Wahnam

Aprender uma pratica pessoal
e autónoma, a partir de exercícios
eficazes para a saúde, vitalidade,
paz interior e expansão espiritual

MÓDULO B

Preparar-se para o Inverno

Comparência 8h45

Início às 9h00 até 12h30

Destinado a:

Praticantes Shaolin Wahnam
que tenham vindo a manter
uma prática pessoal regular

Programa e objectivos:

Alinhar-se com a energia sazonal
Estimular a resistência à dor física
Reforçar Sistema Imunitário e Saúde
Desenvolver Enfoque nos Objectivos
Aumentar a Paz e a Força Interna

Módulo A ou B - 65€
Módulo A+B - 115€
Número de vagas limitado

Pode optar por transferência bancária até 3 dias antes para:
NIB 00-33-0000000-18877619-19

Equipamento

Roupa confortável, sapatilhas ou meias grossas

EQUINOW Estúdio 1
Olaias Club | Entrada principal

Rua Robalo Gouveia 2 - Lisboa
Metro Olaias - Linha Vermelha
Autocarros - 10 - 720 - 756 - 793

