



## SHAOLIN WAH NAM PORTUGAL

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

---

GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT

4ª Geração do Venerável Jiang Nan do Mosteiro de Shaolin

CAMPO DE VERÃO 2012

26 de Junho a 1 de Julho 2012

É com grande prazer que apresentamos 5º “Campo de Verão Shaolin Wahnam” em Portugal ministrado pessoalmente pelo Grão-Mestre Wong Kiew Kit.

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

Este ano o Campo de Verão realizar-se-á em Lisboa, no Hotel Holiday Inn Continental. A estadia, como sempre, está aberta também a acompanhantes, beneficiando de preços especiais para o Campo de Verão, sendo conveniente reservar atempadamente.

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

Esta é uma oportunidade rara de apreender ou apurar, com um dos poucos mestres genuínos, Artes de excelência que contribuem de forma clara para a saúde, vitalidade, para o encontro da paz interior, cultivar o espírito, podendo dar um sentido mais pleno a todos os níveis da sua vida.

Até breve

Mestre Riccardo Salvatore



GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT  
CAMPO DE VERÃO 2012  
26 de Junho a 1 de Julho 2012  
PROGRAMA

**3ª Feira | 26 Junho | 19:00**

Livraria Barata – Av. Roma 11 – Lisboa

### **APRESENTAÇÃO DO LIVRO “ARTE DO CHI KUNG”**

O Grão-Mestre Wong apresentará a versão portuguesa de “A Arte do Chi Kung”, uma das obras mais reveladoras e abrangentes sobre Chi Kung, traduzida em várias línguas.

Aborda de forma cristalina diversos temas - plano espiritual, filosófico, energético e outros que estão na base da prática e dos resultados concretos do Chi Kung Shaolin Wahnam. Testemunhos, exercícios práticos claramente apresentados e explicados, fáceis de utilizar e aplicar no quotidiano, tornam-no uma leitura valiosa. Haverá uma sessão de autógrafos.

### **ACTIVIDADES**

**LISBOA – HOTEL HOLIDAY INN CONTINENTAL**

**5ª e 6ª feira | 28 e 29 de Junho | 18:30 às 21:30**

### **CAMISA DE FERRO (IRON WIRE)**

Praticantes de Kungfu e Taiji ou alunos Shaolin Wahnam

A Camisa de Ferro é considerado um dos conjuntos de exercícios mais poderosos para desenvolver clareza mental e força interna. Era reservado a discípulos escolhidos de Artes Marciais Internas.

Graças à sua vasta experiência no treino da Força Interna o Grão-mestre Wong introduziu uma nova dinâmica de Taijiquan à Camisa de Ferro, tornando-a assim uma prática segura, mais rápida no desenvolvimento da clareza mental e da força interna - excelentes para a saúde, vitalidade e longevidade, eficácia nas artes marciais e no desenvolvimento espiritual.



**Sábado | 30 de Junho | 9:00 às 13:00**

**GERAR O FLUXO DE ENERGIA (\*) Curso A**

Curso destinado a principiantes ou a praticantes mesmo 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 a gerar o seu fluxo de energia e a colher os benefícios para uma boa saúde, vitalidade e longevidade.

Objectivos:

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

Programa:

1. Relaxação profunda
2. Meditação em pé
3. Exercícios de 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. Se houver bloqueios internos, ligeira sensação de dor localizada como consequência do seu desbloqueamento. Aumento dos níveis de energia.

(\*) Para participar nos cursos seguintes “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.

**Sábado | 30 de Junho | 15:00 às 19:00**

**DUCHE CÓSMICO (\*) Curso B**

Este é um curso emblemático da nossa Escola, de que o Grão-Mestre Wong melhorou enormemente a metodologia. Certamente valerá o tempo e o esforço para os que o fizeram no passado voltarem a fazê-lo agora.

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

É uma prática muito eficaz para desfazer bloqueios físicos ou emocionais, clarificar e expandir a mente, libertar o espírito de forma a restaurar a saúde plena.



**Domingo | 1 de Julho**

**A LIMPEZA DAS MEDULAS**

A Limpeza das Medulas é um conjunto de exercícios muito antigos de Chi Kung agora ensinados pelo Grão-Mestre Wong, que abrangem desde as bases (pele, tecidos e meridianos) até aos níveis mais profundos (órgãos internos, medulas).

**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.

**Das 15:00 às 19:00**

**Limpeza das Medulas II (\*) Curso D**

Órgãos Internos – Medulas

**Limpar os órgãos internos** - O Karma de vidas passadas, emoções negativas, impulsos mentais bloqueados nos órgãos internos afectam insidiosamente a vida presente. Ao limpar os órgãos internos libertamo-nos das más influências e condicionamentos dando outra dinâmica à vida.

**Limpar as medulas** - Purifica e estimula o sistema nervoso, produz uma enorme quantidade de Força Interna permitindo clareza mental e expansão espiritual. Muitos sentem-se expandir no Cosmos.

**Local:**

Hotel Holiday Inn Continental  
Rua Laura Alves  
Lisboa

Preço especial para participantes e acompanhantes - Campo Verão Shaolin Wahnam  
Portugal: Individual 75€ - Duplo 85€ com pequeno-almoço buffet incluído

Reservas ao cuidado:

Rita Pires

+ 351 21 004 62 03 / +351 21 004 60 00

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

### Custo Cursos

---

Chi Kung Shaolin Wahnam	Pago até 18/6	Pago até 30/6
1 curso	180€	190€
2 cursos	315€	330€
3 cursos	400€	420€
4 cursos	475€	500€

  

Alunos regulares Taiji – Kungfu Shaolin Wahnam	Pago até 18/6	Pago até 28/6
Camisa de Ferro – Iron Wire		
Quinta 28 e Sexta 29 18:30 às 21:30	285€	300€
Iron Wire + 1 Chi Kung	360€	380€
Iron Wire + 2 Chi Kung	425€	450€
Iron Wire + 3 Chi Kung	500€	525€
Iron Wire + 4 Chi Kung	555€	585€

Beneficie da redução reserve os seus cursos com 50%, liquidando o restante até à  
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

Secretariado, Informações e Inscrições: Daniela Anastasio

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

Tel 218 478 713 | Tlm 919 721 111

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

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