



Mestre
Riccardo Salvatore

SHAOLIN WANHAM COSMOS CHI KUNG

9º CAMPO DE VERÃO

9TH SUMMER CAMP

27-28 JULHO/JULY 2019



SHAOLIN WAHNAME COSMOS CHI KUNG

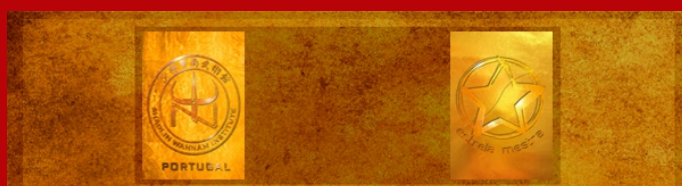
O segredo da saúde, vitalidade, longevidade, clareza mental, paz interior e desenvolvimento espiritual assenta na nossa força interna, que podemos aprender e desenvolver pela prática das Artes Internas Shaolin Wahnam, ensinadas neste Campo de Verão 2019, organizado pela Estrela Mestra.

Esta é uma oportunidade rara para tomar contacto e apreender ou aperfeiçoar estas Artes de excelência.

Para muitos é uma grata surpresa o profundo sentimento de alegria e paz interior alcançado com a prática destas Artes.

Mestre Riccardo Salvatore

Descendente na 5ª geração do honorável Jiang Nan do Mosteiro de Shaolin.
Mestre Principal Shaolin Wahnam para os países de expressão portuguesa.





Mestre
Riccardo Salvatore

PROGRAMA DE ACTIVIDADES

Dia 1 - Fundamentos do Chi Kung Shaolin Wahnam

Dia 2 - Chi Kung Shaolin Wahnam avançado

...

GERAR O FLUXO DE ENERGIA | Curso A (*)

Bases do Chi Kung Shaolin Wahnam

Sábado 27 Julho | 09:00 às 13:00

Curso destinado a principiantes e a praticantes avançados

A Energia, de que fazemos e somos parte, é cosmicamente gerada para fluir livremente em nós.
Onde houver um Fluxo de Energia harmonioso há Saúde.

A prática do Chi Kung sem o Fluxo de Energia resume-se a pouco mais que um suave exercício físico, sem se chegar a colher os seus verdadeiros benefícios de forma consistente.

O Fluxo de Energia é a essência desta maravilhosa Arte Interna que é o Chi Kung.

Neste curso sobre as bases essenciais e os fundamentos Shaolin Cosmos Chi Kung o praticante aprende a entrar num estado mental de Chi Kung, a saber relaxar, focar a mente, abrir o coração e gerar um Fluxo de Energia.

É o Fluxo de Energia que geramos através desta Arte Interna que nos vai permitir ter uma vida mais plena, livrar-nos de doenças, manter uma boa saúde, ter vitalidade, longevidade, clareza mental, paz e desenvolvimento espiritual.

Para muitos alunos e instrutores este é o melhor curso que aprenderam na nossa escola e muitos repetem-no com prazer.

(*) Para participar nos cursos, B e D deve ter assistido a este ou outro curso com o Grande Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor SW.

VITALIDADE E CLAREZA MENTAL | Curso B (*)

Bases do Chi Kung Shaolin Wahnam

Sábado 27 Julho | 15:00 às 19:00

Neste curso, para além aumentar os seus níveis de vitalidade, vai aprender como adquirir clareza e frescura mental, usar a mente de forma eficaz, desenvolver a consciência e fortalecer o espírito.

Esta 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.

Nos nossos dias é comum viver-se stressados, ter dificuldade em controlar a mente, ser-se assolados por preocupações várias, factores que contribuem de forma marcante para falta de vitalidade, confusão mental, sensação de cansaço mais ou menos permanente, estados depressivos ou mesmo para a depressão.

Com esta prática de alto nível vai adquirir a capacidade de gerir stress, situações depressivas ou libertar-se de depressões, ter vitalidade, cultivar estados elevados de consciência e de paz interior, estar em sintonia com o cosmos, harmonizar a própria energia vital com a energia cósmica.

(*) Para participar neste curso deve ter assistido ao Curso A ou outro curso com o Grande Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor SW.





Mestre Riccardo Salvatore

AUTO MANIFESTAÇÃO DE ENERGIA | Curso C (*)

Vigor e Resiliência

Domingo 28 Julho | 09:00 às 13:00

Curso destinado a principiantes e a praticantes avançados

Neste curso vai aprender como gerar uma Auto Manifestação de Energia e fazer com que esta flua de forma abundante e vigorosa, e assim, poder desfazer bloqueios crónicos de várias ordens, sejam físicos, emocionais ou de qualquer outra origem.

Vai adquirir a capacidade de desenvolver e experienciar a força interna, sentir um estado de relaxamento e frescura, aumento dos níveis de energia e a energia a fluir pelo corpo.

Com a prática desta fantástica Arte Interna, para além de eliminar bloqueios mesmo que crónicos, estados de cansaço, vencer enfermidades e manter a uma boa saúde, vai conseguir ter melhores resultados e mais prazer no trabalho e lazer, ter vigor, vitalidade, longevidade, frescura mental e paz interior.

(*) Para participar no curso D deve ter assistido a este ou outro curso com o Grande Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor SW.

FUSÃO COM O COSMOS | Curso D (*)

METAMORFOSE DOS TENDÕES ou YI JIN JING

Domingo 28 Julho | 15:00 às 19:00

(Seleção de Exercícios)

Este é um dos cursos de mais elevado nível de Chi Kung.
Neste curso avançado o foco está no desenvolvimento Mental e Espiritual através da prática de Chi Kung.

A “Metamorfose dos Tendões” ou “Yi Jin Jing” é um conjunto de 12 exercícios aparentemente simples, mas muito profundos, legados à nossa escola a partir dos ensinamentos do Grande Bodhidharma que, ao retirar-se em meditação para o Mosteiro de Shaolin, verificou que alguns dos monges estavam muito débeis; para os fortalecer física e espiritualmente e para que pudessem ter mais saúde, vitalidade, clareza mental e uma melhor prática da meditação ensinou-lhes então dois conjuntos de exercícios de Chi Kung, as “Dezoito Mãos de Lohan” e a “Metamorfoses dos Tendões”, base das Artes de Shaolin.

A Metamorfoses dos Tendões, transmitida ao longo dos tempos directamente de mestres a alunos, não foi descrita em detalhe nos textos tradicionais, o que torna quase impossível alcançar os seus benefícios reais sem ser por um ensinamento presencial.

Contrariamente ao que alguns podem crer, a “Metamorfose dos Tendões” não é apenas um conjunto de exercícios de Chi Kung para desenvolver os tendões ou estirar os músculos, é a essência do Chi Kung de Shaolin.

Estes exercícios são também a base de algumas práticas avançadas para o desenvolvimento da força interna em Kungfu, Taijiquan, ou Zhan Zhuang (posturas estáticas).

Neste curso vai aprender alguns destes exercícios, predominantemente assentes em movimentos subtis e muito poderosos, que se destinam a gerar muita força interna, a fazê-la fluir harmoniosamente nos meridianos de forma a fortalecer a estrutura interior e a revitalização celular, adquirir reflexos rápidos, frescura mental, coragem, integridade e rectidão nos actos e pensamento.

É frequente neste curso alguns dos participantes passarem por momentos de grande abertura espiritual, uma experiência maravilhosa que pode mudar a vida.

(*) Para participar neste curso deve ter assistido ao curso A ou C ou outro curso com o Grande Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor SW.





Mestre
Riccardo Salvatore

TRANSFORMAÇÕES

A vida é um processo evolutivo de transformações que geram vida...

Em 1994, numa das primeiras conversas com o Grande Mestre Wong Kiew Kit, muito antes das viagens que fizemos pela Europa, Austrália, Malásia, EUA, Costa Rica, disse-me, de forma surpreendente, que eu iria divulgar e ensinar estas Artes a muitas pessoas, o que de facto veio a realizar-se.

Desde 1996 tive a sorte e o privilégio de, não só em Portugal, divulgar, dar a conhecer e partilhar com milhares de pessoas os benefícios destas maravilhosas Artes Internas de qualidade rara, à época muito pouco divulgadas e conhecidas.

Este tem sido um processo regular assente em Cursos e Seminários de Chi Kung, Kungfu, Taijiquan, Zen, muitos organizados com a presença do Grande Mestre Wong Kiew Kit, além dos múltiplos Seminários, Cursos e aulas regulares ministrados por mim ao longo destes mais de 20 anos.

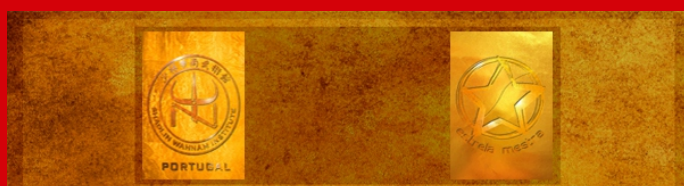
Sem dúvida, este tem sido um contributo inestimável na melhoria da qualidade de vida a vários e distintos níveis para inúmeras pessoas, graças à eficácia, apuro e consistência destas maravilhosas Artes Internas.

Mantenho assim o legado original de divulgar estas Artes Internas de excelência e de as ensinar a quem as queira conhecer e seja merecedor de as aprender, dando continuidade à divulgação e partilha destes autênticos tesouros.

Desde 1 de Janeiro 2019, o Grande Mestre Wong Kiew Kit oferece apenas na Malásia a formação nestas maravilhosas Artes Internas que connosco partilhou e praticamos.

Mestre Riccardo Salvatore

Descendente na 5ª geração do honorável Jiang Nan do Mosteiro de Shaolin.
Mestre Principal Shaolin Wahnam para os países de expressão portuguesa.





Mestre
Riccardo Salvatore

PROGRAM ACTIVITIES

Day 1 – Foundations of Chi Kung Shaolin Wahnam

Day 2 – Advanced Chi Kung Shaolin Wahnam

...

GENERATING ENERGY FLOW | Course A (*)

Chi Kung Shaolin Wahnam Basis

Saturday July 27th | 09:00 to 13:00

Course suitable for both beginners and advanced practitioners

Most people just practice external Chi Kung forms;
they do not know how to generate energy flow.
By the end of the course not only will you experience chi
but you also be able to generate a chi flow yourself.
It is energy flow that brings Chi Kung benefits like overcoming illness,
maintaining good health, promoting vitality and contributing to longevity.
Many students as well as instructors consider this course
to be the best they have learnt in our school
and some of them have repeated the course with pleasure.

(*) For pupils who have never learned Chi Kung Shaolin Wahnam attending this course
is a prerequisite for booking the advanced courses.

VITALITY AND MENTAL CLARITY | Course B (*)

Free the Mind and Strengthen the Spirit

Saturday July 27th | 15:00 to 19:00

In this course, you will learn, not only how to increase your levels of vitality,
and acquire mental clarity and freshness, but also to use the mind effectively
as develop a conscience and strengthen the spirit.

This is a very effective practice to undo physical or emotional blockage,
clarify and expand the mind, release the spirit so as to restore a full health.
In our day, it's common to live with stress, having difficulties controlling the mind,
to be overwhelmed by several concerns,

factors that contribute deeply to the lack of vitality, mental confusion,
feeling of exhaustion more or less permanent, depressive states or even depression.

With this high-level practice, you will acquire the ability of managing stress,
depressing situations or release yourself of depression, having vitality,
cultivate elevated states of consciousness and inner peace, to be in sync with the cosmos,
harmonising your own vital energy with the cosmic energy.

(*) To attend course B you need to have already taken course A
or a course with Grand-Master Wong or a SW Instructor.

...





Mestre
Riccardo Salvatore

SEL-MANIFESTED CHI MOVEMENT | Course D (*)

Strength and Resiliency

Sunday July 28th | 09:00 to 13:00

Course suitable for both beginners and advanced practitioners

A marvellous Chi Kung Art to overcome illness and maintain good health.
Chi is generated throughout all of the body.
Whenever there is chi flow, there is good health.
Energy flow is the essence of Chi Kung and
without the energy flow Chi Kung is reduced to mere physical exercise,
not achieving the health benefits of vitality, longevity, inner peace and a clear fresh mind.
In this course beyond learning about energy flow you will learn
how to generate and harness the flow of energy to release many kinds of blockages.
Where there are internal blockages there might be a light localized pain
as the energy flows works to clear it.
You will feel fresh and relaxed with an increase in energy levels
and also flowing energy in your body.

(*) For pupils who have never learned Chi Kung Shaolin Wahnam attending this course
is a prerequisite for booking the advanced courses.

MERGING WITH THE COSMOS | Course D (*)

“Sinew Metamorphosis” or “Yi Jin Jing”

Sunday July 28th | 15:00 to 18:30

(Selection of Exercises)

This is a course with the highest level of Chi Kung.
In this advanced course, the focus will be in the Mental and Spiritual development,
through the practice of Chi Kung.

The “Sinew Metamorphosis” or “Yi Jin Jing” are set of 12 exercises apparently simple
but very profound, bequeathed to our school from the teachings of the Great Bodhidharma,
that upon retiring in meditation to the Monastery of Shaolin found that a few monks
were very feeble; to strengthen them spiritually and physically
and so that they could have better health, vitality, mental clarity,
and a better practice of meditation then taught them two sets of exercises of Chi Kung,
the “Eighteen Hands of Lohan” and “Yi Jin Jing” the “Sinew Metamorphosis”,
base of the future Arts of Shaolin.

The later were transmitted through the times, in a more personal matter from masters
to students and were not described in detail in the texts which makes it nearly impossible
to reach it's real benefits trough books.

The “Sinew Metamorphosis” is also the base of some advanced practices for the development
of inner strength in Kungfu, Taijiquan, or Zhan Zhuang (stretched postures).

So, “Yi Jin Jing” is not only (like some people may mistakenly believe) a set of Chi Kung exercises
to develop the tendons or stretch the muscles. It is the essence of the Chi Kung of Shaolin.

In this course, you will learn some of these exercises
(predominantly based on subtle movement that are very powerful) with the purpose of
generating a great inner strength and learn how to make it flow harmoniously in the meridians
in order to strengthen the inner structure and the cellular revitalisation process, acquiring fast
reflexes, mental freshness, courage, integrity and righteousness in actions and thought.

(*) To attend course D you need to have already taken course A or B
or a course with Grand-Master Wong or a SW Instructor.





Mestre
Riccardo Salvatore

TRANSFORMATIONS

Life is an evolving process of transformations that generate life...

In 1994 in one of the first conversations with the Grand Master Wong Kiew Kit (long before the trips we made through Europe, Australia, Malaysia, USA and Costa Rica) he told me, in a surprising way, that I would disclose and teach these Arts to many people, which in fact came true.

Since 1996 I've had the luck and the privilege of disclosing, introducing and sharing with thousands of people the benefits of these wonderful Internal Arts of rare quality, until then not well known.

This has been a regular process based in courses and seminars of Chi Kung, Kungfu, Taijiquan and Zen. Many of the courses were organised with the presence of Grand Master Wong Kiew Kit, beyond the multiple seminars, courses and regular classes taught by me for more than 20 years.

Thanks to the efficiency, simplicity and consistency of these Arts, there is no doubt this has been an invaluable contribution to the improvement of the quality of life on several and distinct levels to innumerable people.

I keep the original legacy of divulging these Internal Arts of Excellency and of sharing them with those who wish to know them and are worthy of learning them, by continuing the divulging and sharing of these authentic treasures.

Since January 1st 2019 the Grand Master Wong Kiew Kit has provided training in the wonderful Internal Arts that he's shared with us only in Malaysia.

Master Riccardo Salvatore

5th generation of the honourable Jiang Nan of the Shaolin Monastery.
Chief Instructor for Portuguese speaking countries.





Mestre Riccardo Salvatore

LOCAL

Hotel Holliday Inn Continental
Rua Laura Alves 9l Lisboa

Opção Estadia:

Preço especial para participantes e acompanhantes

Campo Verão Shaolin Wahnam Portugal

Quarto com pequeno almoço buffet:

Single 108€ - Duplo 120€

Reservas devem ser feitas ao cuidado de Dina Pereira

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

banqhic@grupo-continental.com

Custos de participação

Chi Kung Shaolin Wahnam	pago até 15/7	pago após 15/7
1 curso	200€	250€
2 cursos	300€	350€
3 cursos	400€	450€
4 cursos	500€	550€

O número de vagas é limitado.

Pode reservar o seu lugar e beneficiar do desconto inscrevendo-se nos cursos que eleger com 50% do valor e liquidando o restante até ao início do Campo de Verão.

Em cancelamentos até dia 15 de Julho será devolvido o montante pago.

Secretariado - Informações e Inscrições: Céu Vicente

P. Afrânio Peixoto, 2, 1º Dt.º 1000-009 Lisboa

Tel. 21 847 87 13 | Tlm. 91 972 11 11

clinicarsalvatore@gmail.com

www.shaolin-wahnam-portugal | www.shaolin.org

IBAN: PT50 0033 0000 0001 8877 619 19

BIC/SWIFT: BCOMPTPL

