



12 A 16 DE MARÇO 2008
GRÃO MESTRE WONG KIEW KIT
ACTIVIDADES SHAOLIN WAHNAM PORTUGAL

O Grão-Mestre Wong Kiew Kit é descendente, na 4ª geração, do Veneravel Jiang Nan do Templo de Shaolin. Dedicou a sua vida a divulgar as genuínas artes de Shaolin. Ensina Shaolin Chi Kung, Shaolin Kungfu e Wahnam Taijiquan, ajudando milhares de pessoas a curarem-se de doenças crónicas, dando esperança aos que a tinham perdido ajudando-os a encontrar uma nova vida. Autor de várias obras sobre Chi Kung, Taijiquan, Kungfu, Zen, Budismo.

Temos de novo oportunidade de beneficiar da sua presença entre nos e visto a sua reforma estar para breve nos próximos anos os que quiserem aprofundar o conhecimento nas artes de Shaolin com ele terão de se deslocar até a Malásia.

12,13, 14 Março

GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT
1º CURSO INTENSIVO TAIJIQUAN WAHNAM EM PORTUGAL

Além dos seminários de Chi Kung teremos o 1º Curso Intensivo de Taijiquan Wahnam em Portugal. Este curso para além dos praticantes de artes marciais destina-se a qualquer pessoa que queira aumentar de forma mais consistente o vigor e força interior, autoconfiança, frescura mental paz e relaxação e aprender a utilizar técnicas de Taijiquan genuíno. Encontra informação detalhada neste documento ou pesquisando em <http://taijiquan.org> ou <http://www.shaolin-wahnam-portugal.com>

15 e 16 Março 2008

GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT
SEMINÁRIO SHAOLIN COSMOS CHI KUNG

Como habitualmente o primeiro seminário (A) será o "Fluxo de Energia - Energy Flow" indispensável a quem queira iniciar-se nesta prática e integrar as bases fundamentais do Shaolin Cosmos Chi Kung, podendo assim se quiser inscrever-se e frequentar os outros seminários. Praticantes já experientes por vezes gostam de repetir o curso "Fluxo de Energia" para aprofundar o que já sabem ou para quem tenha interrompido a sua pratica e perdido o ritmo e queira reiniciar-se.

Os seminários B "Massagem dos Órgão Internos" e C "Respiração Cósmica" estão orientados para uma prática mais avançada, libertação de bloqueios, revitalização, desenvolvimento e canalização da força interior, desenvolvimento espiritual.

Encontra de seguida o programa detalhado das actividades no Sábado 15 e Domingo 16 de Março, que decorrerão nas instalações do Liceu de Pedro Nunes.

Este programa de actividades, com o 1º Curso Intensivo Taijiquan, vem completar uma fase neste ciclo de divulgação e partilha das maravilhosas artes de Shaolin Wahnam, Chi Kung, Kungfu e Taijiquan em Portugal que me propus há alguns anos. Tem vindo a ser possível o acesso a estas artes de excelência com Seminários Intensivos e Intercalares, aulas semanais, de Chi Kung, Kungfu e brevemente Taijiquan. É grande o número de pessoas que tem beneficiado ao longo dos anos da sua prática com uma vida em harmonia e mais plena. Espero que possa continuar a partilhar este fantastico caminho e usufruir dos seus benefícios.

Nas páginas abaixo encontra informação detalhada de cada acção.

Até breve,
Riccardo Salvatore



WAHNAME TAIJIQUAN
GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT
Curso Intensivo 12,13,14 Março 2008

Este curso destina-se a todos, com ou sem experiência em Taijiquan ou outras artes e praticantes com outros Mestres, que queiram aprender ou aperfeiçoar esta arte de excelência.

O Taijiquan é uma maravilhosa arte marcial interna apesar de muitas pessoas o praticarem como uma dança externa e perderem assim 90% dos seus benefícios.

Neste curso intensivo vai ser capaz em apenas 3 dias de experimentar a essência do Taijiquan, aprender importantes princípios do Taijiquan como diferenciar "Yin-Yang" ou "rodar a partir da cintura" de forma a poder praticar os movimentos de Taijiquan correcta e harmoniosamente, desenvolver força interna e de facto gerir adversários mesmo que maiores, ter muita energia e prazer no seu dia-a-dia de trabalho ou distração sem sentir cansaço.

Vai aprender aplicações de combate contra todas as formas de ataque como golpes, pontapés, prisões ou empurrões. Além de não ficar ofegante ou sofrer qualquer lesão vai mesmo divertir-se ao pô-las em prática. Também vai aprender como entrar no Tao ou num nível de consciência mais alto, encontrar paz interior e plenitude espiritual independentemente do seu credo.

Aproveite esta magnífica oportunidade de aprender ou aperfeiçoar com um verdadeiro Grão-Mestre de renome mundial Taijiquan genuíno.

OBJECTIVOS

1. Compreensão das bases do Taijiquan como arte marcial interna, filosofia de vida, meio de desenvolvimento espiritual, seja qual for a raça, cultura ou religião.
2. Ser capaz de praticar com equilíbrio e elegantemente por si próprio após o curso para a saúde, vitalidade, eficácia, frescura mental e realização espiritual.
3. Aprender e praticar algum treino de força interna
4. Constatar que o Taijiquan pode ser utilizado para auto defesa.

PROGRAMA

1. Alguns princípios importantes de Taijiquan transmitidos pelos Grandes Mestres.
2. Treino básico de posturas de força interna
3. Sequência de Wahnam Taijiquan e aplicações de combate
4. Fluxo de energia e elevado estado mental
5. Empurrar mãos.
6. Aplicações de combate do Taijiquan
7. Capacidade de ter a mente focada, alcançar um elevado estado de consciência, sentir felicidade, paz interior e enriquecer a vida quotidiana graças aos princípios do Wahnam Taijiquan.

DATA - HORÁRIO - LOCAL

Para não tomar por completo o período laboral o horário ocupará a manhã e o fim do dia. Todos os dias do Curso:

Das 08h às 12h: Ginásio Clube Português, Sala 41 (Junto ao largo Lg. do Rato e ao Jardim das Amoreiras)

Das 19,30h às 21,30h: Liceu Vasco da Gama Rua Ilha dos Amores - Expo - Lisboa (A seguir a torre Vasco da Gama)

Pagamentos até 29 Fevereiro: Wahnam Taijiquan 450€ - Taiji+ 1 Seminário Chi Kung: 600€ - Taiji + 2 Sem: 725€ - Taiji + 3 Sem: 825€

Pagamentos até 7 Março: Wahnam Taijiquan 475€ + 1 Sem: 635€ + 2 Sem: 775 + 3 Sem 875€ - Taijiquan após 7 de Março 500€

Até breve
Riccardo Salvatore

Aos participantes é requerido que leiam atentamente e aceitem as 10 leis de Shaolin antes de se inscreverem

<http://www.shaolin.org>

<http://www.shaolin-wahnam-portugal.com>

Secretariado - Informações e Inscrições: Sónia Gingado

Praça Afrânio Peixoto, 2, 1ºDtº 1000-009 Lisboa Tel 218 478 713 Fax: 218 421 173



SHAOLIN WAHNAM PORTUGAL

Actividades Para Sábado 15 E Domingo 16 Março 2008

“Bases Fundamentais para a Prática do Shaolin Cosmos Chi Kung” (GERAR O FLUXO DE ENERGIA – GENERATING ENERGY FLOW)

Sábado 15: 8.45 (início 9.00) as 12.00 - 15.00 as 18.00

Para principiantes e praticantes avançados

Muitos praticantes de Chi Kung desconhecem a essência desta arte, o Fluxo de Energia, sem o qual o Chi Kung se resume a um suave exercício físico. Por esta razão muitos têm que praticar vários anos para obter apenas uma pequena parte dos benefícios do Chi Kung.

Neste curso vai aprender como gerar o seu fluxo de energia para ter boa saúde, vitalidade e longevidade.

Objectivos:

1. Interiorização dos conceitos básicos e dos objectivos do Chi Kung
2. Integrar num tempo comparativamente reduzido as melhores técnicas de Chi Kung e saber praticá-las com eficácia após o curso para a saúde, vitalidade, frescura mental, longevidade e paz interior.
3. Saber focar a mente e captar Energia Cósmica
4. Capacidade de sentir a energia fluir

Programa:

1. Relaxação profunda
2. Meditação em pé
3. Exercícios de base Chi Kung Shaolin
4. Auto manifestação de Chi (energia)

Resultados esperados ao longo do curso:

Estado de relaxação e frescura, sensação de calor, formigueiro nos dedos ou partes do corpo.

Existindo problemas internos não resolvidos, ligeira sensação de dor localizada como consequência do seu desbloqueamento.

Aumento dos níveis de energia.

Para aceder a outros seminários deve ter já feito algum curso com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor autorizado Shaolin Wahnam ou ter feito o Seminário A “Gerar o Fluxo de Energia”.

MASSAGEM DOS ÓRGÃOS INTERNOS

(Seminário B)

Sábado 15 de Março 19,00 às 21,00

Domingo 16 de Março das 9,00 às 12,00

“A Massagem dos Órgãos Internos” é uma das artes avançadas de Chi Kung Shaolin.

Apesar de para muitos ser difícil de acreditar, neste exercício vai aprender em apenas um dia como massajar os seus órgãos internos em particular os pulmões, estômago, fígado e rins. Os bloqueios internos afectam não só o plano físico mas também o emocional.

Curso excelente para o bem-estar físico e emocional, correcção de afecções profundas, desenvolver confiança, serenidade e clareza mental.



RESPIRAÇÃO CÓSMICA

(Seminário C)

Domingo 16 de Março das 15,00 às 19,00

“A Respiração Cósmica” é uma arte muito avançada de Chi Kung Shaolin em que literalmente se pulsa com o Cosmos. Muitas pessoas já leram sobre expansão espiritual e paz interior sem na realidade o conseguirem viver.

Este exercício desenvolve uma enorme quantidade de força interna, um profundo sentido de liberdade, clareza mental e plenitude espiritual independentemente da sua religião. Neste curso é uma oportunidade de ouro para experienciar directamente o que é a paz interior e a expansão espiritual.

Participação em cada Seminário Chi Kung: 200€

Participação Curso Intensivo Wahnam Taijiquan: 500€

Pagamentos até 29 Fevereiro

1 Seminário Chi Kung: 175€ - 2 Seminários: 325€ - 3 Seminários: 450€

Wahnam Taijiquan 450€ - Taijiquan + 1 Seminário: 600€ - Taijiquan + 2 Semn: 725€ - Taijiquan + 3 Semn: 825€

Pagamentos até 7 Março

Wahnam Taijiquan 475€ + 1 Semn: 635€ + 2 Semn: 775 + 3 Sem 875€ -

Pagamentos até 13 Março 1 Seminário: 185€ - 2 Seminários: 345€ - 3 Seminários: 480€

Local Seminários de Chi Kung

Liceu de Pedro Nunes Av. Alvares Cabral - Lisboa

Subindo a Av. Alvares Cabral do Lg. do Rato em direcção à Estrela a entrada faz-se pelo portão de acesso para viaturas, logo a seguir à farmácia, podendo estacionar comodamente no interior do liceu junto aos campos de jogos.

Equipamento

Roupa confortável (e quente se estiver frio!), sapatilhas para ginásio ou meias grossas

Até breve

Riccardo Salvatore

Mais informação Shaolin Wahnam

<http://www.shaolin.org>

<http://www.shaolin-wahnam-portugal.com>

Secretariado - Informações e Inscrições: Sónia Gingado

218 478 713 / Fax: 218 421 173

Praça Afrânio Peixoto, 2, 1ºDtº 1000-009 Lisboa Tel. 218 478 713 Fax: 218 421 173