



WAH NAM 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>

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES: Sónia Gingado

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