

GRÃO MESTRE WONG KIEW KIT

SHAOLIN WAH NAM PORTUGAL

"... dedicado a preservar e transmitir as Artes Tradicionais de Shaolin em todo o Mundo..."

CHI KUNG SHAOLIN WAH NAM 27 e 28 Fevereiro 2010

Seminário A
"AUTO MANIFESTAÇÃO DE ENERGIA"
Sábado 27 das 9h às 13h

Para principiantes e praticantes, mesmo avançados.

Este seminário é perfeito para iniciantes e praticantes experientes que queiram aprofundar ou rever as suas bases.

Com esta aprendizagem consegue, atingir um relaxamento profundo, gerar e gerir o fluxo de energia interior e apreender os padrões de Shaolin Chi Kung que lhe permitem poder praticar por si só. Através da prática regular deste exercício consegue adquirir vitalidade, clareza mental, alegria espiritual e manter-se saudável.

Objectivos:

1. Interiorização dos conceitos básicos e dos objectivos do Chi Kung Shaolin Wahnam.
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.

Seminário B
"METAMORFOSE DOS TENDÕES I"
Seleção de 4 Exercícios
Sábado 27 das 15h às 19h

Seminário D
"METAMORFOSE DOS TENDÕES II"
Seleção de 4 Exercícios
Domingo 28 das 15h às 19h

Cada um destes seminários pode ser feito isoladamente, não sendo necessário frequentar o B para participar no D.

A "Metamorfose dos Tendões" "Yi Jin Jing" é um conjunto de 12 exercícios de Chi Kung simples mas profundos, legados à nossa escola a partir dos ensinamentos de Bodhidharma no templo de Shaolin.

Quando o grande Bodhidharma chegou ao Mosteiro Shaolin para ensinar Zen, encontrou os monges muito débeis. Ensinou-lhes então, dois conjuntos de exercícios de Chi Kung, as "Dezoito Mãos de Lohan" e a "Metamorfoses dos Tendões", para fortalecê-los física e espiritualmente, para que pudessem praticar melhor a meditação.

Nestes seminários vai aprender 8 exercícios, predominantemente assentes em movimentos subtis e muito poderosos e destinam-se a gerar uma grande força interior, faze-la fluir harmoniosamente nos meridianos de forma a fortalecer a estrutura interna e adquirir reflexos rápidos, frescura mental, coragem, integridade, rectidão nos actos e pensamentos e revitalização Celular. São também a base de algumas práticas avançadas para desenvolvimento da força interior em Kungfu, Taijiquan, ou Zhan Zhuang (posturas estáticas).

Assim, Yi Jin Jing não é apenas, como algumas pessoas erradamente podem crer, um conjunto de exercícios de Chi Kung para desenvolver os tendões e músculos. É a essência do Chi Kung Shaolin.

Para todos os verdadeiros seguidores de Shaolin, os 12 exercícios da "Metamorfose dos Tendões" / "Yi Jin Jing" são fundamentais. Estes exercícios foram ensinados pessoalmente por mestres a alunos, e não foram descritos em detalhe nos livros. Aprendendo os exercícios somente através dos livros, muito dificilmente se alcança o conhecimento necessário para atingir os benefícios que proporcionam.

Os restantes exercícios da "Metamorfose dos Tendões" serão abordados no Campo de Verão de 7 a 14 de Agosto de 2010.

Seminário C
"SHAOLIN WAH NAM PARA A SAÚDE,
VITALIDADE E LONGEVIDADE"
Seleção de Exercícios Chi Kung, Kungfu e Taijiquan Shaolin Wahnam
Domingo 28 das 9h às 13h

Este seminário é um excelente conjunto de exercícios seleccionados pelo Grão-Mestre Wong Kiew Kit a partir do Chi Kung, Taijiquan e Kungfu Shaolin Wahnam.

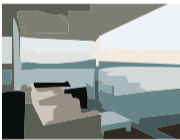
Sendo um curso dirigido ao público em geral pode também ser um curso de abertura para aqueles que desejam experimentar Kungfu e Taijiquan e não tem a percepção das diferenças, pois estes exercícios podem ser praticados a um nível, físico, energético ou até mesmo marcial.

Com a prática destes exercícios vai conseguir manter-se de boa saúde, adquirir vitalidade, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e estabilidade, corrigir a postura bem como aliviar da dor, lidar com situações stressantes, ter um sono reparador e desenvolver paz interior e alegria espiritual.

Para participar nos seminários B, C e D é necessário que já tenha feito o seminário A ou algum curso com os princípios básicos Shaolin Wahnam com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou com um Instrutor autorizado Shaolin Wahnam.

Local:

Altis Belém Hotel | Doca do bom Sucesso | Belém



Existe a possibilidade de alojamento no hotel, para os participantes dos seminários, a uma tarifa especial.

Custo:

Chi Kung Shaolin Wahnam	Pago até 25/2	Pago a 27/2
Participação em 1 seminário	185€	200€
Participação em 2 seminários	325€	350€
Participação em 3 seminários	460€	500€
Participação em 4 seminários	590€	650€

Inscrições:

Sónia Gingado
Praça Afrânio Peixoto, 2, 1ºDtº 1000-009 Lisboa
Tel.: 218 478 713 | Tlm.: 919 721 111
Fax: 218 421 173
info@shaolin-wahnam-portugal.com

Nota:

Os seminários serão ministrados em inglês com tradução simultânea para português.

Equipamento:

Roupa confortável, sapatilhas ou meias grossas

Pode encontrar as 10 leis de Shaolin no site.



SHAOLIN WAH NAM PORTUGAL

Praça Afrânio Peixoto 2, 1ºDtº 1000-009 Lisboa
<http://www.shaolin-wahnam-portugal.com/>
info@shaolin-wahnam-portugal.com