



**SEMINÁRIO INTERCALAR CHI KUNG SHAOLIN WAHNAM
AULA DE WAHNAM TAIJIQUAN
RICCARDO SALVATORE**

Ginásio do Liceu de Pedro Nunes

Sábado 4 Outubro 2008

8,30 às 13,00

AULA DE WAHNAM TAIJIQUAN

Aberta a quem já pratique ou a quem queira conhecer esta maravilhosa arte. Serão abordadas e revistas noções de base e posturas de desenvolvimento da força interna suficientes para alguma prática regular.

Sábado 4 Outubro 8,30 às 9,50 Custo 25€ (Gratuita se participar no Seminário de Chi Kung)

1º SEMINÁRIO INTERCALAR DE CHI KUNG SHAOLIN WAHNAM OUTONO 2008
APENAS PARA PRATICANTES SHAOLIN WAHNAM

Programa:

- Revisão de alguns dos 18 Exercícios Shaolin Wahnam abordados no Campo de Verão
- Prática de exercícios de Cosmos Chi Kung adaptados ao Outono e preparação para o Inverno.
- Auto manifestação de energia.

Sábado 4 de Outubro 9.50h (início 10.00h) às 13.00h Custo do Seminário: 55€

Local: Ginásio do Liceu de Pedro Nunes, Avenida Alvares Cabral (subindo do Lg. do Rato em direcção à Estrela, à direita) entrar pelo portão de acesso para viaturas logo a seguir à farmácia, estacionamento no interior junto aos campos de jogos.

Equipamento: Roupa confortável, sapatilhas ou meias grossas

Informações e Inscrições: Sónia Gingado: 21 847 8 7 13 / Fax: 21 842 11 73