

# NEWSLETTER

## SHAOLIN WAH NAM PORTUGAL

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

### GRÃO MESTRE WONG KIEW KIT CHI KUNG SHAOLIN WAH NAM

#### Programa

##### Seminário A

###### "AUTO MANIFESTAÇÃO DE ENERGIA"

Sábado 27 das 9h às 13h

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

Através da prática regular deste exercício consegue atingir um relaxamento profundo, gerar e gerir o fluxo de energia interior, adquirir vitalidade, clareza mental, alegria espiritual e manter-se saudável.

##### Objectivos:

- Interiorização dos conceitos básicos e dos objectivos do Chi Kung
- 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.
- Saber focar a mente e captar Energia Cósmica
- Capacidade de sentir a energia fluir

**Para principiantes e também para praticantes, mesmo avançados.**

##### 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

Nestes seminários vai aprender 8 de 12 exercícios, predominantemente assentes em movimentos subtis e muito poderosos e destinam-se a gerar uma grande força interior, fazer-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.

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

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

**Para participar no seminário B e D é necessário que tenha já feito algum curso com os princípios básicos Shaolin Wahnam com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou um Instrutor autorizado Shaolin Wahnam.**

##### Seminário C

###### "SHAOLIN WAH NAM PARA A SAÚDE, VITALIDADE E LONGEVIDADE"

Seleção de Exercícios de Chi Kung, Kungfu e Taijiquan Wahnam

Domingo 28 das 9h às 13h

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

Ao longo da prática destes exercícios consegue manter-se de boa saúde, adquirir vitalidade, equilíbrio, flexibilidade, agilidade e estabilidade, bem como obter alívio da dor, lidar com situações stressantes, ter um sono reparador e uma alegria espiritual crescente.

**Para participar no seminário é necessário que tenha já feito algum curso com os princípios básicos Shaolin Wahnam com o Grão-Mestre Wong Kiew Kit ou um Instrutor autorizado Shaolin Wahnam.**

#### Local:

Altis Belém Hotel | Doca do bom Sucesso | Belém



#### Google Maps:

Doca do Bom Sucesso | Belém |

#### Equipamento:

Roupa confortável, sapatilhas ou meias grossas

#### Nota:

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

#### Custo:

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

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

### GRÃO MESTRE WONG KIEW KIT INSCRIÇÕES ABERTAS Próximo Seminário 27 e 28 de Fevereiro



Grão Mestre  
Wong Kiew Kit  
Fundador  
Shaolin Wahnam  
Internacional

Riccardo Salvatore  
Fundador  
Shaolin Wahnam  
Portugal

Caros amigos(as),

Tenho a honra de anunciar que o nosso Mestre Wong Kiew Kit, está de volta a Portugal nos próximos dias 27 e 28 de Fevereiro, para realizar seminários sobre a arte maravilhosa de Shaolin Wahnam Chi Kung.

Durante este fim de semana vai aprender como relaxar profundamente, como obter e conseguir gerir o fluxo de energia interior e interiorizar os padrões de Shaolin Chi Kung (Seminário A).

O Grão-Mestre Wong Kiew Kit seleccionou um conjunto de exercícios a partir do Chi Kung, Taijiquan e Kungfu Shaolin Wahnam que tanto podem ser praticados a um nível, físico, energético ou marcial que, através de uma prática regular poderá obter inúmeros benefícios como por exemplo, mais vitalidade, mais estabilidade, saber lidar com situações stressantes, ter um sono reparador, entre tantos outros (Seminário C).

Não é por acaso que, para todos os verdadeiros seguidores de Shaolin, os exercícios da "Metamorfose dos Tendões" "Yi Jin Jing" são fundamentais.

São exercícios simples mas muito profundos, ensinados pessoalmente por mestres a alunos, e não estão descritos em detalhe em nenhum livro. Essencialmente assentes em movimentos muito subtis e muito poderosos, estes exercícios destinam-se a gerar uma grande força interna (Seminário B e D).

Até breve!



#### SHAOLIN WAH NAM PORTUGAL

Praça Afrânio Peixoto 2, 1ºDtº 1000-009 Lisboa

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

[info@shaolin-wahnam-portugal.com](mailto:info@shaolin-wahnam-portugal.com)

#### Informações Gerais e Inscrições:

Sónia Gingado

Tel. 218 478 713

Telm. 919 721 111

Fax: 218 421 173