



**CURSOS MINISTRADOS PELO GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT
31 DE JANEIRO E 1 DE FEVEREIRO 2009
MUSEU DA FUNDAÇÃO ORIENTE
SALÃO MACAU**

**"Bases Fundamentais para a Prática do Shaolin Cosmos Chi Kung"
GERAR O FLUXO DE ENERGIA
(Seminário A)**

**Sábado 31 de Janeiro 2009
(8,45) 9,00 às 12,00 - das 14,00 às 17,00**

Objectivos:

Aprender a gerar o seu fluxo de energia para ter boa saúde, vitalidade e longevidade.
Este curso está dirigido tanto para principiantes como a 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 31 de Janeiro 2009 19,00 às 21,00 e
Domingo 1 de Fevereiro 2009 das 9,00 às 12,00**

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

Neste exercício vai aprender a massajar os seus órgãos energeticamente como os pulmões, estômago, fígado e rins. Os bloqueios internos afectam não só o plano físico mas também o emocional.

Objectivos:

Desenvolver bem-estar físico e emocional, correcção de afecções profundas, desenvolver confiança, serenidade e clareza mental.



RESPIRAÇÃO PELO DAN TIAN
Desenvolvimento Espiritual
(Dan Tien Breathing)
(Seminário C)
Domingo 1 de Fevereiro das 15,00 às 19,00

Objectivos:

Desenvolver a capacidade de captar energia cósmica, aumentar o próprio nível de energia e criar uma reserva no Dan Tian que proporciona o aumento de vigor físico, resistência, rapidez de reflexos, clareza de espírito e frescura mental, tranquilidade e rapidez de decisão.

Participação em cada Seminário Chi Kung Shaolin Wahnam: 200€

Pagamentos até 17 Janeiro

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

Pagamentos até 30 de Janeiro 190€

1 Seminário : 190€ - 2 Seminários: 350€ - 3 Seminários: 490

CONFERÊNCIA GRÃO-MESTRE WONG KIEW KIT
MUSEU DA FUNDAÇÃO ORIENTE
SALA BEIJING
Sexta feira 30 de Janeiro 2009
das 19:00 às 20:45

"Chi Kung Shaolin Wahnam,

Como contribui eficazmente para a saúde, melhorar e enriquecer a vida diária e o desenvolvimento espiritual".

No seguimento da conferencia haverá:

Resposta a questões

Exemplos e formas de aplicação

Demonstração prática com os participantes

Grão-Mestre Wong Kiew Kit descendente na 4ª geração, do Venerável Jiang Nan do Mosteiro de Shaolin. Eleito "Homem do Ano" em S. Francisco E.U.A em Novembro de 1997 no 2º Congresso Mundial de Chi Kung e 1ª conferência Americana de Chi Kung.

Tem dedicado estes últimos 35 anos à divulgação das genuínas artes tradicionais de Shaolin no mundo inteiro, distinguindo-se pela sua grande capacidade didáctica e empenho em fazer alcançar aos seus discípulos o mais claro e elevado grau de conhecimento e aproveitamento na prática do Chi Kung, Taijiquan e Kung Fu, ajudando milhares de pessoas a curarem-se de doenças crónicas, dando esperança a quem a tinha perdido, ajudando a encontrar um novo sentido de vida ou apenas a desfrutarem de melhor saúde, paz interior e desenvolvimento espiritual.

Autor de vários bestsellers sobre Chi Kung (Art of Chi Kung, Chi Kung for health & longevity), Taijiquan (The complete book of Tai Chi Chuan), Kungfu (Introduction to Shaolin Kungfu, The art of Kungfu), Medicina Chinesa (The complete book of Chinese Medicine), Zen (The complete book of Zen), Budismo (Going to heaven as taught by Buda) e sobre as artes de Shaolin.

Secretariado - Informações - Inscrições: Sónia Gingado CLINICA RICCARDO SALVATORE
Praça Afrânio Peixoto, 2, 1ºDtº 1000-009 Lisboa Tel 21 847 87 13 Movel: 91 972 11 11 Fax: 21 842 11 73

MUSEU DA FUNDAÇÃO ORIENTE Avenida Brasília, Doca de Alcântara (Norte) 1350-352 Lisboa