



SEMINÁRIO DE

Tai Chi E Chi Kung

COM O

MESTRE WU XUAN

INFORMAÇÕES:

caminhonatural2010@gmail.com

ORGANIZAÇÃO

Associação Caminho Natural

APOIO

Montado do Freixo do Meio

12 e 13 OUTUBRO'24

MONTEMOR-O-NOVO
MONTADO DO FREIXO DO MEIO

Seminário

Este seminário debruça-se sobre duas artes internas chinesas: o Chi Kung e o Tai Chi. As artes internas são uma via para o crescimento holístico e têm como objectivo último o desenvolvimento físico, psicológico e espiritual do indivíduo. No Chi Kung são realizados exercícios que combinam movimento suave e respiração, e nos quais a atenção e a visualização do praticante estão concentradas nas várias partes do corpo, de forma a trabalhar o fluxo de energia. O Tai Chi é uma arte marcial chinesa interna onde se aprendem formas – conjunto de movimentos lentos e sequenciais, rítmicos e precisos, nos quais se utiliza também a energia.

Mestre Xuan Wu

Nasceu em Wenzhou, em 1948. Iniciou-se nas artes marciais chinesas aos 5 anos de idade e aos 15 anos tornou-se discípulo do Grande Mestre Zhuang Wen Jun com quem aprendeu, entre outras, as artes internas como o Tai Chi e o Chi Kung. Ao longo da sua vida aprofundou também os seus conhecimentos nas técnicas taoístas de longevidade e relaxamento e na filosofia que lhes está inerente. O Mestre Xuan Wu reside em Lisboa há 20 anos, acompanhando de perto a evolução dos seus alunos, bem como dos alunos dos monitores por ele formados.

Associação Caminho Natural

Temos por missão divulgar os ensinamentos do Mestre Xuan Wu relativos ao Tai Chi e ao Chi Kung na vertente do auto-conhecimento físico, psicológico e espiritual, enquanto motor da saúde e do desenvolvimento dos praticantes. Temos também como objectivo mais alargado reunir um conjunto de pessoas que partilhem os mesmos valores, objectivos e interesses por actividades que promovam a ligação mente-corpo e que contribuam para o desenvolvimento holístico do ser humano.

Este seminário destina-se tanto a praticantes de Tai Chi e Chi Kung como a participantes sem experiência nestas artes internas.

A escolha e organização das aprendizagens do seminário é flexível e adapta-se todos os anos às características de cada grupo de participantes.

PROGRAMA

12 de OUTUBRO	13 de OUTUBRO
9H45 - Acolhimento	09H/10H30 - 1º Período de trabalho da manhã
10H/12H - Período de trabalho da manhã	11H/12H30 - 2º Período de trabalho da manhã
12H/15H - Almoço	12H30 - Almoço
15H/17H - Período de trabalho da tarde.	15H/16H30 - Treino livre e entrega de Certificados