

9º Seminário

com o Mestre Xuan Wu

Organização:



8/9 de Setembro 2012
Karuna - Monchique - Algarve

Associação Caminho Natural

Seminário

O Seminário de Chi Kung e Tai Chi Chuan com o mestre Xuan Wu no Algarve vai já na sua nona edição. O ano 2004 marca o início dos seminários ministrados pelo mestre no Algarve. Os ensinamentos decorrem em *Karuna*, um local de eleição, vocacionado para o desenvolvimento interior, onde a energia, o silêncio e a paisagem, propiciam o encontro de si mesmo. É um local de grande apreço do mestre.

O Mestre

O Mestre Xuan Wu dedica-se às artes marciais chinesas desde os 5 anos de idade. Aos 15 anos foi aceite como discípulo do mestre Zhuang Wen Jung com quem aprendeu, entre outras, as artes internas como o Tai Chi Chuan e o Chi Kung. Aprofundou os seus conhecimentos nas vias internas como discípulo do irmão do último imperador, Ai Xin Jue Lou Fu Jie, que se dedicava exclusivamente às técnicas taoístas de longevidade e relaxamento. Aprendeu mais tarde as técnicas de quietude com o monge que tinha sido guarda costas de Jiang Jieshi (Chang Kai Chek).

Vive e ensina em Portugal desde 1992. Actualmente é cidadão português, sendo fundador das associações *Caminho Natural* (2010) e Associação Portuguesa de Kung Fu Xuan Wu (1995), onde exerce funções de presidente e director técnico.

Programa

Este ano teremos a honra de aprender uma mais notáveis formas de *Tai Chi Chuan* criadas pelo mestre - a forma "**Flores**". Naturalmente que o *Chi Kung* fará parte do programa de ensinamentos.

7 de Setembro

Final da tarde - Chegada/acomodação
20.00h - Jantar
20.00h - 21.59h - Convívio
22.00h - Silêncio

8 de Setembro

08.00h - Pequeno almoço
10.00h/12.00h - Ensinamentos
12.00h - Almoço
15.00h/17.00h - Ensinamentos
19.00h - Jantar
22.00h - Silêncio

9 de Setembro

07.00h/08.00h - Ensinamentos
08.00h - Pequeno almoço
10.00h/11.30 - Ensinamentos
12.00h - Almoço
14.00h/15.30h - Ensinamentos
Encerramento

Inscrições até 31 de Agosto

Informações/pedido de ficha de inscrição:
Paulo Côte-Real - Tel. 91 66 350 66
corte_real@live.com.pt