

## Ficha de Inscrição

Os interessados devem preencher esta ficha e enviar para a ETK:

Endereço:

Rua Marques da Silva, 59-B  
1170-222 Lisboa

Data: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / 2008

Nome: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Cód. Postal: \_\_\_\_\_

Localidade: \_\_\_\_\_

Telefone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

### Preços de inscrição e formas de pagamento:

- Conferência completa  
40 euros
- Só Workshops 1 e 3 (Mestre Li Naiguang)  
30 euros

De acordo com a modalidade escolhida, junto envio o comprovativo de depósito na conta com NIB: 000700060020872000544 ou cheque à ordem da ETK, para a morada acima indicada.

É também possível pagar em numerário, na mesma morada.

É possível a inscrição e pagamento no dia de início da conferência, sexta-feira dia 18, mas, para sua comodidade, inscreva-se com a antecedência possível e confirme o respectivo pagamento por telefone ou e-mail

## Público-alvo

A Conferência destina-se a todos os que desejam conhecer ou aprofundar os princípios e as técnicas em que se baseiam várias disciplinas orientais que ajudam a despertar, desenvolver e harmonizar a energia vital (Chi, Ki ou Prana), tais como:

CHI KUNG  
TAI CHI CHUAN  
YOGA  
SHIATSU  
REIKI

## Equipa Técnica do Programa

LUÍS VIRGÍLIO CUNHA  
AMÉLIA BULHÃO PATO  
LUÍSA BAROSA  
ARMANDO DOMINGUEZ  
SUSETE DEITADO

## Contactos

Telefones:

917 617 952; 93 323 70 87; 218 132 181

[geral@etk.com.pt](mailto:geral@etk.com.pt)

[asa.artesorientais@clix.pt](mailto:asa.artesorientais@clix.pt)

sites:

[www.etk.com.pt](http://www.etk.com.pt)

[www.asaur.com](http://www.asaur.com)

## Conferência Internacional

## Ao Encontro do Chi

Com a participação do  
Mestre Li Naiguang



18 a 20 Julho 2008  
Lisboa

Organização:

Representante  
para Portugal  
da Academia  
Internacional  
Tokitsu Ryu



ASA-Academia de Artes Orientais

## Disciplinas

### Chi Kung

O Chi Kung surgiu na China há mais de 5000 mil anos como uma disciplina da Medicina Tradicional Chinesa. Utiliza exercícios físicos, respiratórios e mentais para aumentar a vitalidade e a saúde. Qualquer pessoa, independentemente da sua idade e condição física, pode praticar Chi Kung sem contra-indicações.

### Tai Chi Chuan

Arte marcial da saúde baseada no Chi Kung. O Tai Chi Chuan é uma forma de *meditação em movimento*. Oferece-nos qualidade de atenção, mais profunda, relaxada, sustida. É uma prática rigorosa e fluida que se adapta às condições físicas e psicológicas de todas as pessoas, de acordo com o seu nível etário.

### Yoga

O yoga nasceu na Índia há mais de cinco mil anos, é uma filosofia de vida cujo objectivo é a união do homem com o supremo, isto é, da matéria com o espírito - o termo "yoga" quer dizer unir, ligar. A prática do yoga leva o ser humano a um estado de harmonia, paz e serenidade através da descoberta do EU, da sua natureza profunda, do potencial divino dentro de si.

## Locais

### Instituto Português da Juventude IPJ - Parque das Nações

Via de Moscavide, 47 101 (próximo da estação de caminho de ferro de Moscavide)

### Ain Soph Aur - Academia de Artes Orientais

Rua Marques da Silva, 59-B 1170-222 Lisboa  
(próximo da estação de Metro de Arroios)

## Disciplinas

### Shiatsu

O Shiatsu é uma palavra de origem japonesa e significa pressão dos dedos. É uma forma de manipulação administrada pelos polegares, dedos e palmas das mãos, para aplicar pressão à pele humana e tem como objectivo corrigir disfunções internas, promover e manter a saúde e tratar doenças específicas.

O shiatsu utiliza a pressão para ajustar a estrutura física do corpo e as energias inatas de modo a evitar enfermidades e manter um bom estado físico e psíquico. É uma técnica preventiva e terapêutica.

### Reiki

Sistema que permite a qualquer ser vivo despertar dentro de si e ligar-se à **Energia Vital Universal (Rei)** para com ela harmonizar a sua própria **Energia Vital (Ki)**.

Esquecido durante milénios, foi redescoberto no final do séc. XIX pelo médico japonês Dr. Mikao Usui, que dedicou a sua vida às pesquisas e práticas de Reiki.

A energia Ki (ou Chi) é um tipo de energia de vida que o corpo de qualquer ser vivo produz, proveniente de diversas fontes. Estados de desarmonia mental e emocional levam a que o fluxo de Ki seja obstruído em determinados locais e apareçam sintomas que, normalmente, designamos por doenças. Mas a energia pode ser harmonizada e equilibrada através da sintonia de Rei (Energia Vital Universal), para o mundo físico, promovendo a melhoria da qualidade de vida.

## Programa

### Sexta-feira (18 de Julho)

Local - ASA - Academia de Artes Orientais

20:30 - Recepção aos participantes

20:45-23:00 - Palestras sobre a origem, os princípios e os benefícios para a saúde das seguintes práticas orientais:

20:45 - Chi Kung e Tai Chi Chuan - Luis V. Cunha

21:15 - Yoga - Luisa Barosa

21:45 - Reiki - Susete Deitado

22:15 - Shiatsu - Armando Dominguez

### Sábado (19 de Julho)

Local - Instituto Português da Juventude

10:00 - 13:00

- Workshop 1: Chi Kung - Mestre Li Naiguang
- Workshop 2: Yoga - Luisa Barosa

15:30 - 18:30

- Workshop 3: Tai Chi Chuan - Mestre Li Naiguang
- Workshop 4: Shiatsu - Armando Dominguez

### Domingo (20 de Julho)

Local - ASA - Academia de Artes Orientais

09:00 - 12:00

- Workshop 5: Reiki - Susete Deitado
- Massagem Shiatsu de relaxamento

12:00 - Entrega de certificados de participação