

# Ficha de Inscrição

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

Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_  
(ano/mês/dia)

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

Código postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_ Localidade: \_\_\_\_\_

Telef: \_\_\_\_\_ Tm: \_\_\_\_\_

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

Habilitações académicas: \_\_\_\_\_

Já praticou ou pratica Chi Kung?

Não     Sim

Actividade profissional: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

# CHI KUNG



氣功

# CURSO DE FORMAÇÃO

**Início: 16 de Fevereiro, 2008**

Organização:



## Horário:

Um fim-de-semana por mês: sábado das 9:30 às 13:30 e das 15:30 às 18:30; domingo das 9:30 às 13:30

**Duração:** 10 meses

## Preços de Inscrição:

Sócios da ETK ou da ASA - Academia de Artes Orientais - 300 euros

### Formas de pagamento:

- Numerário ou cheque na totalidade: 10% de desconto.
- 5 cheques pré-datados de 60 euros cada.

Não sócios - 350 euros

### Formas de pagamento:

- Numerário ou cheque na totalidade: 10% de desconto
- 5 cheques pré-datados de 70 euros cada.

## Local:

ASA - Academia de Artes Orientais  
R. Marques da Silva, 59-B - 1170-222 Lisboa  
(Metro Arroios - saída R. Pascoal de Melo)

## Contactos

Telef: 91 761 79 52; 93 323 70 87; 93 340 38 17  
21 813 21 81

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

# 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.

Sem contra-indicações, qualquer pessoa, independentemente da idade e condição física, pode obter benefícios com a sua prática.

No Chi Kung os exercícios são suaves e o prazer e o bem-estar são referências para a qualidade da prática.

- 😊 Disciplina a respiração.
- 😊 Purifica o sangue.
- 😊 Fortalece a coluna vertebral.
- 😊 Torna os ossos mais densos, os tendões resistentes e os músculos fortes e flexíveis.
- 😊 Massaja os órgãos internos.
- 😊 Activa a circulação da energia vital nos meridianos e equilibra os centros energéticos (chacras).
- 😊 Repõe as reservas de energia do organismo
- 😊 Aumenta a resistência ao stress.
- 😊 Acalma, tranquiliza e estimula a concentração mental e a clareza de espírito.