



# EM BUSCA DE SENTIDO

UM RETIRO NA CHINA

- 12 A 21 DE OUTUBRO 2018 -



A photograph of two lions in a savanna environment. One lion is in the foreground, roaring with its mouth wide open, showing its teeth and tongue. The other lion is behind it, resting its head on the ground. The background consists of dry grass and some green bushes.

Um Mestre ensinava aos seus alunos...

Há um combate dentro de mim.  
São lutas terríveis entre 2 leões: um utiliza  
a Fúria, a Inveja, a Pena, o Isolamento,  
a Cobiça, a Arrogância, a Culpa,  
o Ressentimento, a Inferioridade, as Mentiras,  
o Falso Orgulho, a Superioridade,  
a Auto-Comiseração e o Ego.

O outro está pleno de Alegria, Serenidade, Paz,  
Amor, Esperança, Humildade, Benevolência,  
Empatia, Verdade, Compaixão, e Bondade  
e são essas as suas armas.



A mesma luta está a acontecer  
dentro de todos e cada um de nós  
a qualquer instante.

Os alunos pensaram sobre  
isto e depois perguntaram:  
- Mestre, quem vai ganhar?

O Mestre respondeu:  
- O leão a quem se der de comer.







Neste Retiro iremos aprender a clarificar as nossas lutas interiores, a descobrir quais são as essenciais e a fortalecer o que de melhor há em nós para que sejamos os nossos maiores Campeões / saíamos Ganhadores.





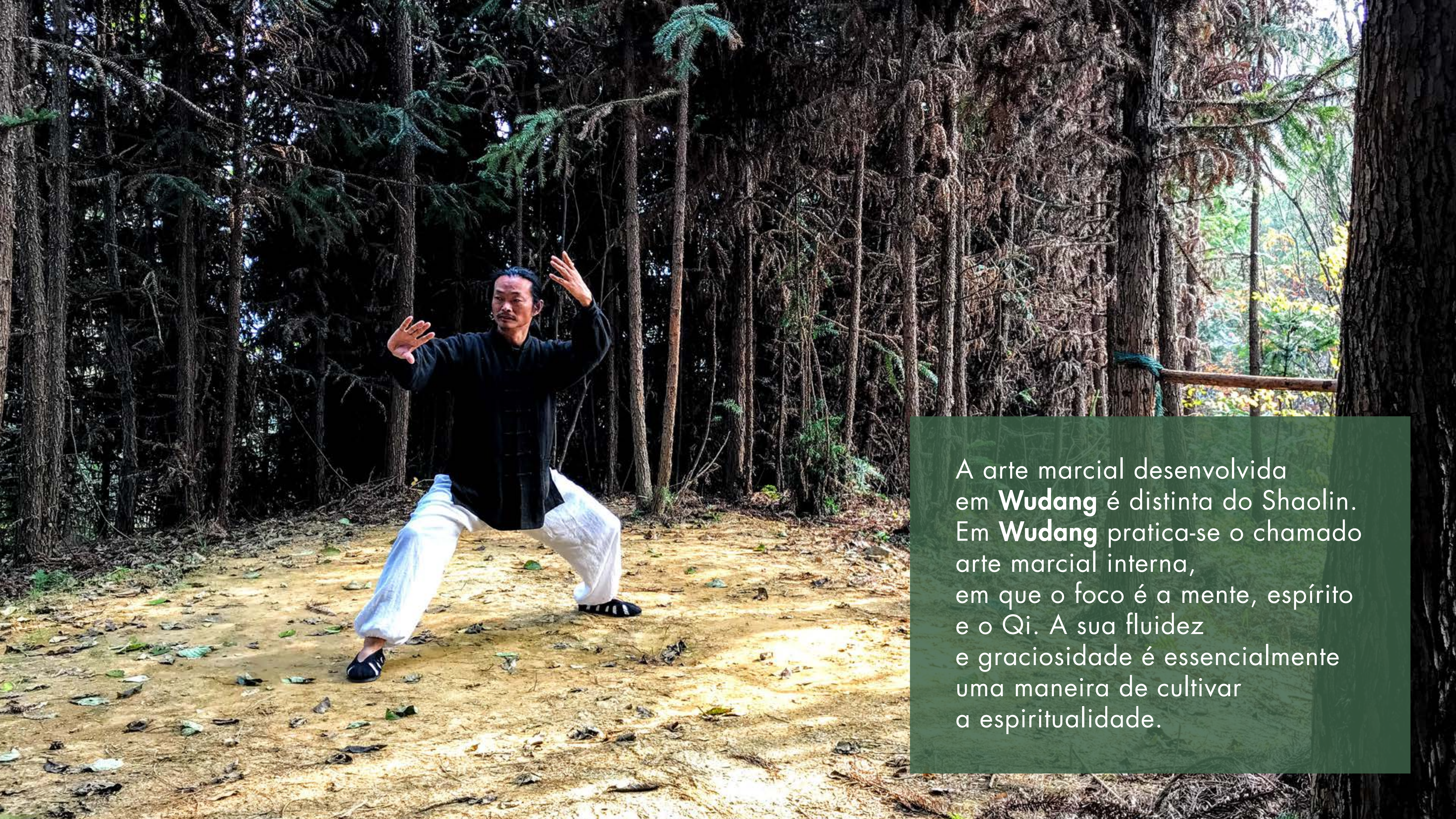
**Wudang** é um dos centros espirituais mais importantes da China, sendo a principal montanha Taoísta e berço do Tai Chi. Esta montanha é, e sempre foi o centro de ensinamentos Taoísta, e toda a cultura Taoísta é cultivada ainda hoje em dia e está bem presente nas pessoas que aqui habitam.



Sendo o Tai Chi a manifestação física do Taoísmo, ela tem origem em **Wudang** e combina a essência de Tao Te King e I Ching de Lao Tze.







A arte marcial desenvolvida em **Wudang** é distinta do Shaolin. Em **Wudang** pratica-se o chamado arte marcial interna, em que o foco é a mente, espírito e o Qi. A sua fluidez e graciosidade é essencialmente uma maneira de cultivar a espiritualidade.



An aerial photograph of a mountain landscape. In the lower-left corner, a traditional Chinese temple complex with red walls and dark roofs is nestled among trees. The rest of the mountain is covered in a dense forest with varying shades of green and brown, suggesting autumn. The word "VAMOS?" is written in large, white, bold, sans-serif capital letters across the center of the image.

**VAMOS?**



## DIA 1

- Partida de Lisboa com destino a **Wudang**

## DIA 2

- Chegada ao aeroporto de Shiyan
- Transfer para **Wudang**, até à Academia do Mestre Gu onde ficaremos instalados durante o Retiro
- Apresentação do grupo ao Mestre
- Jantar
- Sessão de Introdução à Inteligência Espiritual





### **DIA 3**

- Início do Retiro (nas próximas 5 manhãs irão ser idênticas)
- Todas as refeições serão na Academia. As refeições são confeccionadas segundo a tradição Taoísta - vegetariana, mas haverá exceções para acomodar os não vegetarianos

**06:30 - 07:30** - Meditação  
com Mestre Gu

**07:30 - 08:00** - Pequeno Almoço

**08:30 - 09:30** - Inteligência Espiritual  
com Luís Gonzaga

**09:40 - 11:40** - Aulas  
com o Mestre Gu

**12:00 - 12:30** - Almoço







## Dia 4

- Treino matinal
- Após o almoço, faremos uma caminhada até ao Templo da Nuvem Púrpura, localizada a noroeste da montanha. Foi construída durante a Dinastia Ming (1413), é um dos poucos que se mantiveram intactos ao longo dos séculos.
- Visita ao Templo
- Continuação da sessão de Inteligência Espiritual iniciada na manhã no Templo
- Retorno à escola
- Jantar
- Sessão de reflexão



## Dia 5

- Treino matinal
- Visita ao Templo de Nanyang, este Templo é também conhecido como "South Cliff Temple", foi reconstruído na Dinastia Ming após um incêndio no final da Dinastia Yuan
- Após a visita ao Templo, iremos subir até ao topo da montanha onde está localizado o Palácio Dourado. Com 5,5m por 4,4m inteiramente feito de cobre, este é um edifício único
- A subida com aproximadamente 6000 degraus e 3 horas (opcional), é para muitos que o visitam uma peregrinação
- Regresso à escola
- Jantar
- Sessão de reflexão







## Dia 6

- Treino matinal
- Após o almoço, iremos visitar o Complexo Arquitectónico da Encosta do Príncipe. Segundo a lenda, há 5000 anos atrás, houve um Taoísta imortal que era príncipe do reino de Jingle. Quando ele tinha 15 anos renunciou o trono e partiu em peregrinação para **Wudang** e ficou em Retiro neste sítio que hoje é o complexo. Após 42 anos de estudos e superando muitas dificuldades e privações e através de revelações de uma Deusa, ele ascendeu ao Céu para desfrutar a vida eterna
- Continuação da sessão de Inteligência Espiritual iniciada na manhã no Templo
- Jantar
- Sessão de reflexão

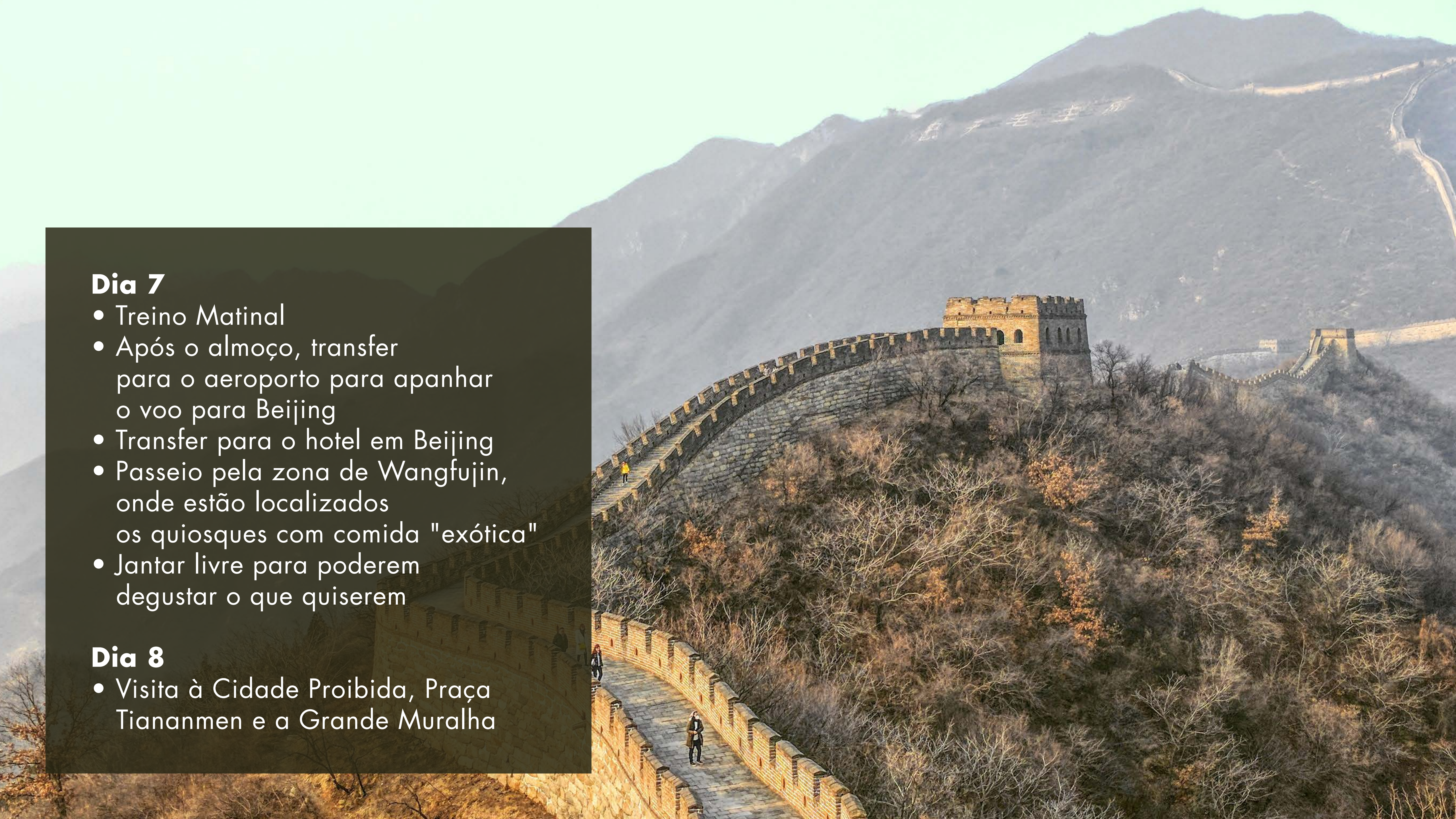


## **Dia 7**

- Treino Matinal
- Após o almoço, transfer para o aeroporto para apanhar o voo para Beijing
- Transfer para o hotel em Beijing
- Passeio pela zona de Wangfujin, onde estão localizados os quiosques com comida "exótica"
- Jantar livre para poderem degustar o que quiserem

## **Dia 8**

- Visita à Cidade Proibida, Praça Tiananmen e a Grande Muralha







### **Dia 9**

- Dia Livre
- À hora estipulada, transfer para o aeroporto e regresso a Lisboa

### **Dia 10**

- Chegada a Lisboa



## **Estão incluídos:**

- Estadia em quarto twin na Academia de Tai Chi em Wudang e hotel em Beijing
- Treino de Tai Chi, Qi Gong, Meditação na parte da manhã durante o Retiro
- Acompanhamento e formação em Inteligência Espiritual pelo coach Luís Gonzaga
- Acompanhamento pelo representante da agência
- Transfers e transportes locais durante todo o programa
- Todas as refeições (3 refeições/dia) nos dias do Retiro (5 dias), excepto o almoço do dia de chegada e as refeições do dia de regresso
- Entradas, Workshops e todas as actividades mencionadas
- Seguro multiviagem
- Guias locais em inglês







### **Não estão incluídos:**

- Passagem aérea até Shiyan
- Almoço do dia de chegada, refeições do dia de regresso
- Bebidas nas refeições, excepto chá que estará sempre disponível
- Visto de entrada na República Popular da China
- Gratificações, despesas de carácter pessoal, e tudo o que não esteja mencionado como incluído



## Observações específicas

- Visto Obrigatório 65.00€  
(sujeito a alteração)
- Passaporte com validade mínima de 6 meses na data da viagem
- PREÇO INDICATIVO DO VOO:  
1050.00€
- PREÇO DA VIAGEM:  
1465.00€
- SUPLEMENTO QUARTO INDIVIDUAL:  
400.00€ (sujeito a disponibilidade)
- O pagamento é feito com:  
20% no acto da inscrição,  
10% todos os meses até 15 dias  
antes da viagem onde será  
pago o restante em falta





## **Coach Luís Gonzaga**

O Luís é o primeiro coach certificado em Inteligência Espiritual em Portugal pela Deep Change.

Licenciado em Matemática, estudou três anos Ciências Religiosas.

É Erickson Professional Coach, membro da ICF e certificado em Spiral Dynamics pela NVCC.

Co-autor do livro “Religião online”, publicado em 2001 pela editora Centro Atlântico.

Trabalha atualmente como Spiritual Intelligence Coach e consultor de produtividade na FULL FILL – Raising Intelligence







# ESPERAMOS POR SI NESTA VIAGEM INESQUECÍVEL!

**PARA MAIS INFORMAÇÕES CONTACTE:**

**Bernardo Ho**

+351 929 301 848  
sairdeviagem@outlook.com  
www.sairdeviagem.pt

**Luís Gonzaga**

+351 961 624 027  
luis.gonzaga@fullfill.pt  
www.fullfill.pt

**Organização**

Sair de Viagem  
RNAVT 3746  
Full Fill