

Filomena Fonseca



# Kouksundo

Quando surgiu?

O que é?

Quem pode fazer a prática?

Benefícios

e muito mais

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

# Kouksundo

## Quando surgiu?

A Prática do KoukSunDo foi durante muito tempo realizada exclusivamente nas montanhas da península coreana e apenas de Mestre para pupilo.

Assim foi com Chung-San SunSa até que o seu professor, o Mestre Taoista Chung-Woon lhe disse: vai e espalha o KoukSunDo, a humanidade em breve terá grande necessidade dele.

É assim que começa a história moderna do KouksunDo. Em 1967 Chung-San SunSa desce da Montanha e abre o primeiro Centro de Prática de KoukSunDo em Seul.

# Kouksundo

## O que é?

É uma prática Taoista.

De técnicas respiratórias profundas durante a execução de posturas com diferentes níveis de complexidade. Em si a prática essencial divide-se em sequências de ativação, acumulação e circulação. Essas sequências são dirigidas à nossa circulação sanguínea, correta oxigenação e desbloqueio da nossa energia vital: o "Ki"

O que significa Kouksundo Kouk Sun Do, ou Sun Do significa, o caminho natural pelo qual o homem comunica com o Universo. Na antiguidade era conhecido como Bark Dol Beop, Bark significava Sol, brilho ou Céu e Dol um verbo que significava girar ou rodar, em representação dos movimentos do Eum-Yang (Yin-Yang) do Ki (Energia).

# Kouksundo

## A missão

A nossa Missão é dar a conhecer um pouco da sua história, trazendo até aos praticantes de uma forma simples, a prática do kouksundo. Aonde cada um de nós está consigo, em sintonia com o universo, aqui somos o que somos, a nossa essência em conjugação com as posturas e a respiração, adquirindo uma maior a flexibilidade mental, o praticante desenvolve assim os três aspetos do ser: Espírito, mente e corpo.

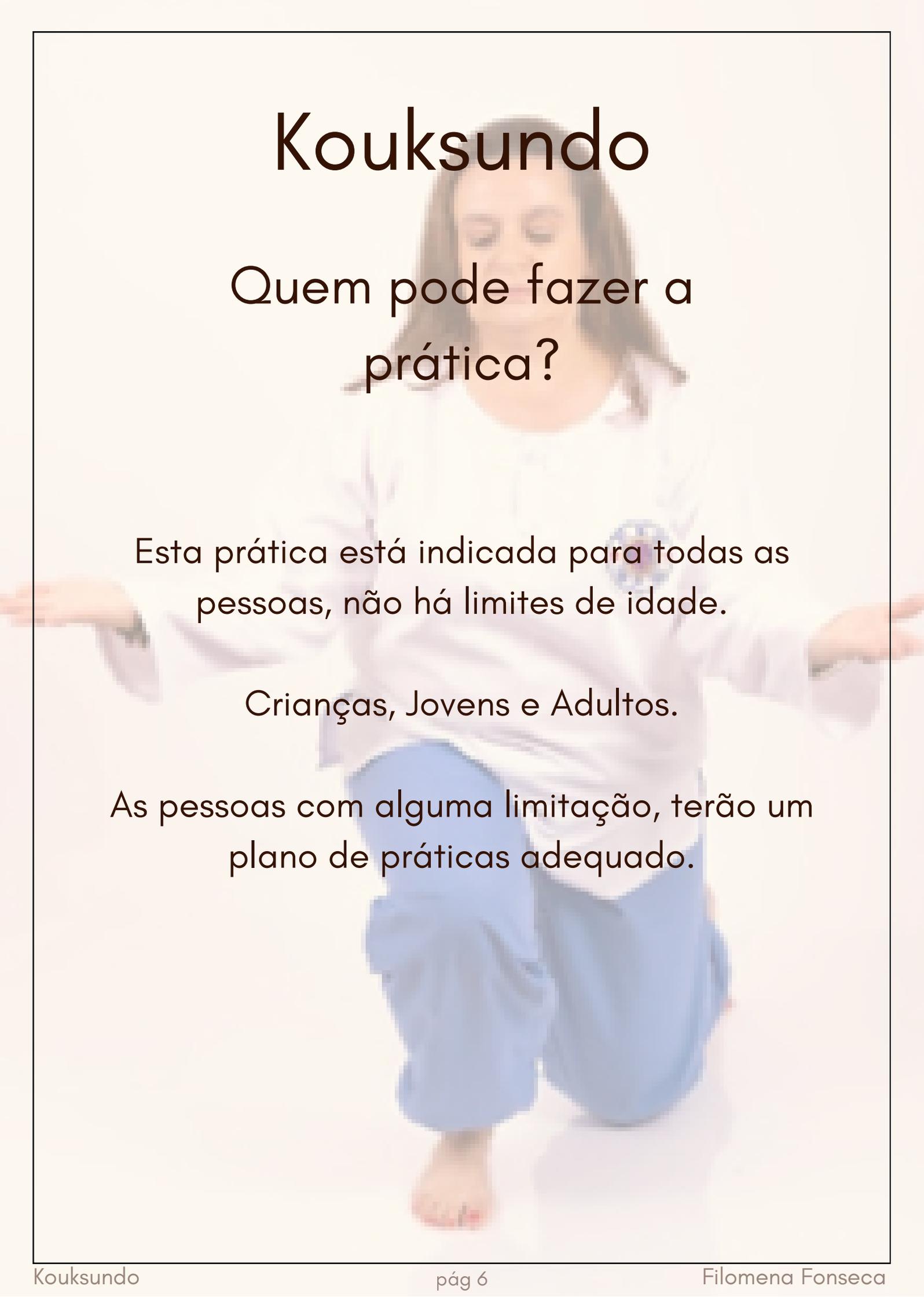
Oliveira; Adriano 2019

# Kouksundo

## Benefícios

- Redução de Stress e Ansiedade
- Melhora os sintomas de depressão
- Ativa e reconecta a energia vital
- Melhora a Flexibilidade mental e corporal.
- Restaura a vitalidade
- Proporciona equilíbrio entre corpo e mente

# Kouksundo



Quem pode fazer a prática?

Esta prática está indicada para todas as pessoas, não há limites de idade.

Crianças, Jovens e Adultos.

As pessoas com alguma limitação, terão um plano de práticas adequado.

# Kouksundo

## Como praticar?

- Inscreve-te pelo email:  
[info@filomenafonsecaoficial.com](mailto:info@filomenafonsecaoficial.com)
- Iniciar a prática com a instrutora credenciada Filomena Fonseca.
- Grupo de estudo, ou individual (Personalizada).
- Inscrição e mensalidade: SOB CONSULTA
- Horários: SOB CONSULTA