

# *Cultura na Quinta*

**Programa às quintas-feiras:**

**Qi Gong e Tai Chi**

**Para iniciantes**

**iniciação e prática para fortalecer o corpo  
exercícios Qi Gong**

**Tai Chi Chuan (estilo de 24 Yang)**

**2 em 2 semanas, das 14 – 16 Horas**

**Orientador: Bernd Gerken**

**Preço: €16,- / 1 aula (2 horas)**

**Duração total do curso: 16 aulas**

**É possível assistir somente a uma aula**

**Início e outra datas:**

**15.&29.Março, 12.&26.Abril, 17.&31.Maio**

**Outras datas até Setembro a pedido**

**Inscrição:**

**Tel: 283 88 10 20 ou**

**e-mail: [bgerken@gmx.net](mailto:bgerken@gmx.net)**

**Local:**

**Quinta da Figueirinha – Jardins e Restaurante  
8300-028 Silves**

**[www.haliotis.net](http://www.haliotis.net) - Informações acerca do programa**

**Nota: cursos leccionados em alemão, mas com possibilidades de  
tradução**

# *Cultura na Quinta*

Programa às quintas-feiras:  
**Acerca do Homem, da natureza e do  
quotidiano**

**Seminários inesquecíveis  
de e com Annette e Bernd Gerken**

Além disso uma boa selecção de  
*acompanhamento musical*

com vários convidados:

Gabriela Sever (guitarra/ flauta, etc.), Rolf Spitz (guitarra, etc.) e Annette Gerken (harpa celta, viola, etc.)

conforme as condições climatéricas os cursos se realizaram por baixo de “laranjas e amêndoas” ou no salão  
**– das 17 – 19 Horas**

Preço: €9,- ou donativos

Início e outra datas:

15.&29.Março, 12.&26.Abril, 17.&31.Maio

Outras datas até Setembro a pedido

**Inscrição:**

Tel: 283 88 10 20 ou

e-mail: [bgerken@gmx.net](mailto:bgerken@gmx.net)

**Local:**

Quinta da Figueirinha – Jardins e Restaurante

**8300-028 Silves**

Nota: cursos leccionados em alemão, mas  
com possibilidades de tradução