



NUNO FERNANDES é especialista em Medicina Tradicional Chinesa, Shiatsu e Chikung. Com mais de 10 anos de experiência profissional, dedica-se atualmente à prática clínica e ao ensino na área da saúde e do desenvolvimento pessoal. O seu objetivo é ajudar a promover a saúde e bem-estar dos seus alunos e crescer a nível espiritual.

Iniciou o seu percurso na arte do cultivo da energia vital em 2009:

- Aprendeu **Tai Chi e Chi Kung Tradicional** com o Mestre Xuan Wu entre 2009 e 2015

Nos últimos anos descobriu o Zhineng Qigong, pelo qual se apaixonou.

Aprendeu Zhineng Qigong com vários professores. alunos diretos de Dr. Pang:

- **Curso de Professor Zhineng Qigong**, com o Mestre Zhu Lingtong
- **Outras formações** com o Mestre Zhu Lingtong (Prática Avançada, Curso de Terapeutas, Método Huyuan dos Cinco Órgãos, Qigong para Crianças)
- **Diversas formações** com professores consagrados (Professor Bartel Ning, Lu & Ling Laoshi)
- **Participou em retiros** com Xi Xiaofeng Laoshi (Prática profunda e Sons de Cura)
- Nuno Fernandes **pratica uma média 2 a 4 horas por dia.**

Nuno Fernandes tem formação em Terapias Complementares:

- **Curso de Medicina Chinesa** - Acupuntura e Fitoterapia, pela UMC Pedro Choy
- **Curso Especialização em Osteopatia**, no ITS/Escola Superior de Saúde Cruz Vermelha
- **Curso Especialização Clínica Osteopática** - Instituto Técnicas de Saúde
- **Curso Shiatsu Profissional** pela Escola Estudos Avançados Naturologia
- Outras formações de shiatsu e medicina natural..

Tocar no mistério da vida, sempre foi a minha motivação..

“Em 2007, no meio de uma crise profissional e existencial, encetei uma busca espiritual, com o profundo desejo de me conhecer melhor e de poder contribuir de alguma forma para uma consciência global mais pura.

Encontrei no estudo da medicina oriental um caminho para essa procura interior. Este meio, tem sido o meu laboratório de experiências e práticas para alcançar uma maior compreensão do ser humano. Como terapeuta, acabei por compreender ao longo dos anos que todas as doenças tem um fundo emocional.

Percebi, então, que **somos inteiramente responsáveis pela nossa saúde!**

Assim, resolvi procurar dentro de mim as respostas, aplicando-me com afinco à prática de Taiji e Qigong. Pelo caminho, experimentei muitos estilos e escolas, sem nunca me dedicar a cem por cento a nenhuma. Até que.. encontrei o Zhineng Qigong!

Senti chegar a casa..

O Zhineng Qigong devolveu-me a confiança que **tudo é possível**. Fiquei a conhecer imensas histórias de curas «milagrosas», algumas delas, ouvi-as na primeira pessoa!

O nosso corpo é uma ilusão: **somos apenas energia e consciência**. Um dia voltaremos ao imenso vazio. Não podemos deixar a vida passar, sem tentar compreender a nossa verdadeira essência, sem nos curarmos.

Através da prática do Qigong aprendi que é possível desenvolver as chamadas capacidades extrasensoriais. Desde criança, intuitivamente, sabia isto, mas com o tempo fui condicionado a esquecer...

O Qigong devolveu-me os sonhos – a realidade do verdadeiro potencial humano.

Poder tocar no imenso mistério da vida é a minha motivação. Por exemplo, a sensação de Qi é algo maravilhoso porque nos conecta com o Todo!

...mas, logo compreendemos que o Qi não pode ser completamente controlado, tem uma inteligência própria. Descobrimos, assim, que nos devemos apenas render ao continuo fluir da vida. Uma aprendizagem que continua..."

Se estás interessado/a em descobrir mais sobre tua verdadeira natureza, sobre o teu lugar no mundo, talvez a prática do Chi Kung seja aquilo que procuras 😊