



- Dia Mundial do Naturismo

- Atividades CNC

- Tremeçoireiro

- Encontros Flash

- Viver sem glúten, sentir-se bem...



O NATURAL

VERÃO 2016

Editorial



Companheiros, desde de abril que estão a decorrer as nossas actividades outdoor. O Nosso Clube este ano mostra mais uma vez que está a crescer, mas precisamos de mais força para poder fazer ainda mais.

Somos actualmente o maior clube de Naturismo em Portugal, somos ainda o único Clube em que todos os seus sócios são inscritos na Federação Portuguesa de Naturismo e consequentemente na Federação de Naturismo Internacional, todo o valor das quotas é empregue nestas 3 instituições e ainda realizamos actividades onde os nossos sócios tem um preço bastante diferenciado dos demais

Esta é a única publicação que fala do Naturismo, do Naturismo praticado pelo nosso Clube, que segue as linhas e orientações da Federação Internacional. As nossas publicações são escritas apenas por sócios e amigos e que contam apenas as suas experiências e não pretendem nenhuma promoção pessoal.

A forma mais segura de apoiar o naturismo é sem dúvida alguma, associando-se apenas num clube com ligação à FPN e INF-FNI, pois só assim poderá saber onde o dinheiro é aplicado. É apenas desta forma que poderemos continuar a fazer ainda mais pelo Naturismo em Portugal e no Mundo

Saudações Naturistas

Júlio Gouveia Esteves

A revista Naturista Portuguesa mais lida no mundo



NUticias NUm miNUto

Foi dia mundial do Naturismo, 5 de Junho, que se realizou o nosso jantar em ambiente Naturista na Sobreda, em Almada, numa quinta de eventos. Naturalmente que foi muito diferente.



A Federação Portuguesa de Naturismo, escolheu a praia da Adiça, situada no concelho de Almada, para celebrar este dia. O Clube Naturista do Centro foi o único a associar-se à FPN para celebrar este dia.



Associa-te ao CNC
Ao associar-te ao CNC, estás a contribuir para o crescimento do naturismo em Portugal e a fortalecer a Federação Portuguesa de Naturismo

**JUNTA-TE A NÓS!
VIVE NATURALMENTE!**

Clube Naturista do Centro
www.ccnccentro.org ccnccentro@gmail.com

Somos o único clube, onde todos os associados são membros da FPN e consequentemente da INF-FNI

Tremoceiro

Dizia o meu amigo e distinto mentalista, Dr. António Cardoso, numa das suas lições na Sociedade Portuguesa de Naturalogia, que a nossa mente retém com mais facilidade e durabilidade os episódios de maior originalidade, anormalidade, ou estranheza que se nos deparam quotidianamente. Assim é! Guardo na memória as cenas mais estapafúrdias, sem valor ou alcance futuro, ocorridas há um ror de anos, enquanto as coisinhas mezinhas se esfumam num ápice. Já nem me lembro do que foi ontem o meu almoço, vejam lá!



Vem isto a propósito de uma conversa que mantive há meio século com dois jovens estudantes americanos durante animado convívio na Cidade Universitária de Lisboa. Perguntava um deles, muito admirado, o que eram aqueles feijanitos amarelos (little yellow beans) que os portugueses trincavam enquanto bebericavam cerveja. A inesperada pergunta, um tanto ou quanto insólita, ficou gravada na minha memória, pois, estava ingenuamente convencido de que, em todo o mundo, as pessoas acompanhavam a imperial com “camarão do restolho”. Afinal era só em Portugal e arredores!

O popular tremoço está agora na moda e não me admira que o seu preço de venda suba exponencialmente (afinal é a ânsia do lucro que rege a nossa sociedade demoliberal), tais são as mensagens laudatórias que de todo o lado surgem. Talvez por isso, os amigos vêm insistindo para abordar esta leguminosa nas minhas habituais crônicas botânicas.



O grão seco do tremoço é venenoso. Não se espantem porque vários alimentos que ingerimos diariamente são igualmente tóxicos.

Alguns necessitam de tratamento adequado para deixarem de o ser, mas outros nem isso. A gente come descuidadamente o que nos põem à frente sem ter consciência do que ingere.

Para eliminar os alcaloides nocivos do tremoço há que previamente demolhá-lo, durante pelo menos dois dias, cozê-lo e depois passá-lo por várias águas (processo de lixiviação). Finalmente é conservado em salmoura (água com sal).

O tremoço, ou melhor o tremoceiro, oriundo da região mediterrânica, insere-se na família das *Fabaceae* e pertence ao género *lupinus*. Este género engloba cerca de 200 espécies com flores de todas as cores. O tremoceiro de que falamos é uma herbácea anual de nome botânico *Lupinus luteus*. Tem um sistema radicular desenvolvido, folhas de compridos pecíolos com 5 a 9 folíolos lanceolados, vagens oblongas ligeiramente peludas e flores amarelas formando uma espiga erecta. Ele aparece espontaneamente nos nossos campos, preferentemente em solos ácidos e arenosos, em paralelo com o *Lupinus angustifolius*, de flores azuis, designado popularmente por tremocilha.

Estes *lupinus*, tal como outras leguminosas, possuem a propriedade de, através dos nódulos das suas raízes, fixarem o azoto atmosférico transformando-o em azoto assimilável pelas restantes plantas. Daí o seu uso como culturas de poiseio, funcionando como adubo verde para melhorar os solos aráveis. Esta tem sido, até mais ver, a principal utilidade do tremoço.



Entretanto, descobriu-se que as sementes obtidas das vagens do tremoço, depois de devidamente tratadas para reduzir os alcaloides (o mais nocivo é o *lupanina*), possuem uma percentagem razoável de proteína (cerca de 40%), fibra, cálcio, potássio, fósforo, ferro, vitamina E, vitaminas do complexo B, ómega 3 e ómega 6.

São consideradas emolientes, diuréticas e cicatrizantes, favorecendo o controlo do índice glicémico, visto que são destituídas de amido.

Podem ser redutoras do apetite para contrariar as tendências para a obesidade, ao contrário de outros aperitivos.

A farinha de tremço é muito usada nos países andinos para confeccionar sopas, bolachas e outros produtos alimentares.

A minha esposa especializou-se na preparação de um *paté* delicioso e nutritivo, já apresentado com sucesso nos almoços sazonais da Sociedade Portuguesa de Naturalogia, cuja receita é mais ou menos como segue:

0,5 Kg de tremço devidamente cozido, 1 abacate grande maduro, 1dl de azeite, e o sumo de meio limão. Juntam-se os ingredientes e tritura-se tudo muito bem. Para que o paté fique com a adequada consistência pastosa, pode-se juntar uma colher de sopa da água salgada onde o tremço foi marinado.

Servem para barrar umas tostinhas e “ficam a matar”, como entrada, na nossa habitual ementa vegetariana, confeccionada, toda ela, com géneros de produção biológica e plantas silvestres comestíveis.



Por Dr. Miguel Boeiro



Vantagens na renovação da quota!

**10%
DESCONTO!**

**Por cada novo sócio inscrito
Informa-te através do email
cncentro@gmail.com**



917 279 155 - 917 399 190

centrotreino.canino@facebook.com

k9unit.center@gmail.com

20% desconto para sócios com quota válida

Para mais informações, deve
ser consultado o protocolo
no Fórum do CNC



Depilação Masculina e
Feminina

Desconto desde 15%, mediante
apresentação de cartão de

4ª Légua Nudista Internacional do Meco

Irá decorrer no proximo dia 24 de setembro a 4ª edição da Légua Internacional da praia do Meco, Uma prova organizada pelo atleta José Sousa, e com o alto patrocínio do nosso Clube, entre outros.

A direção do clube continua a apoiar esta iniciativa, que dignifica e eleva o Naturismo a outro nível, mostrando a importância do desporto, nesta forma de vida também.

Na ultima edição, estiveram inscritos 81 participantes, o que mostra que a prova vai crescendo, devagar, mas com muita energia e preceverança.

Lembramos que os portadores de cartão naturista, tiveram premios especiais e um valor de inscrição mais baixo, mais uma vantagem em ser sócio do CNC. Para 2016 voltamos a correr na Praia do Meco, Naturalmente, Fica atento às novidades. Seguem algumas imagens da prova e organização.



24 Setembro
Praia do MECO

Junta-te a Nós! Vive Naturalmente!
Participa, e Junta-te a Nós! Vem disfrutar de um belo dia de praia ao Natural!

Clube Naturista do Centro
www.cncentro.org cncentro@gmail.com

No final da prova o Clube realizará mais um mergulho Coletivo e continuará presente na praia, para mais um grande encontro de praia



DIA MUNDIAL DO NATURISMO - 2016

No passado dia 5 de junho, o Clube Naturista do Centro associou-se à Federação Portuguesa de Naturismo num encontro da praia da Adiça, para celebrar o Dia Mundial do Naturismo.

Este encontro foi sem dúvida dos mais participados, encontros de praia desde sempre, cerca de meia centena de sócios e amigos juntaram-se para esta celebração. Um dia que começou com alguma neblina matinal, mas que rapidamente se levantou e deu lugar a um dia magnífico cheio de Sol





Viver sem glúten, sentir-se bem...

O Glúten é uma proteína se encontra em alguns cereais que ingerimos diariamente, como o trigo, a aveia, a cevada, o centeio, o malte e os seus derivados. Mesmo sem perceber, consumimos uma grande quantidade deste nutriente ao longo do dia. Ele está presente no pão comum, nas massas, nos bolos, biscoitos e até mesmo na cerveja, isto para não falar de inúmeras comidas pré cozinhadas.

A maioria das pessoas já ouviu falar da doença celíaca, que é a intolerância ao glúten. O que a maioria das pessoas desconhece é que, mesmo quem não sofre desta doença, pode desencadear reacções alérgicas bastante desagradáveis.

Segundo explica alguns nutricionistas, o glúten é uma proteína de difícil digestão o que pode causar prisão de ventre, diarreia intensa, cólicas e gases, sendo que os sintomas variam de caso para caso.

Além dos sintomas enumerados acima, o consumo do glúten pode desencadear outros problemas. Um deles é o aumento de peso, uma vez que, no processo de digestão, são liberadas substâncias inflamatórias, que estimulam a acumulação de gorduras. Além disso,

o alimento produz colesterol, podendo aumentar sua concentração no sangue e acarretar uma série de complicações.

Segundo alguns nutricionistas, ainda que não se sofra de nenhum dos sintomas de intolerância, vale a pena tentar excluir o glúten da dieta, por causa dos processos inflamatórios no corpo e da redução significativa na absorção de nutrientes.

Atualmente podemos encontrar no mercado muitos produtos já sem glúten, como pães, torradas, massas, barras de cereais... Mas porque não experimentarmos fazer em casa um dos alimentos que considero mais difíceis de abdicar no dia a dia?

A pensar nesta dificuldade, que eu própria senti, trago-vos uma receita de pão, sem glúten e sem lactose, uma vez que estas intolerâncias andam muitas vezes associadas.

Podem usar esta receita numa máquina de pão, o importante nesse caso será colocarem os ingredientes pela seguinte ordem: líquidos, secos e por fim o fermento. Programa normal.

A mistura de sementes de linhaça que integra a receita é conhecida por "ovo de linhaça". 1 colher de sopa de sementes de linhaça + 3 colheres de sopa de água quente substituem um ovo. Sendo assim, caso não sejam intolerantes ou sensíveis, esta receita pode ser feita com dois ovos.

Com os ingredientes utilizados a receita está também adequada a uma dieta pobre em FODMAP. (Para saber mais sobre esta dieta siga no facebook o grupo lowfodmapportugal)

Experimentem, espero que gostem!

Ingredientes:

2 Colheres de sopa de sementes de linhaça dourada + 6 colheres de sopa de água quente

- 1 Chávena (140gr) de farinha de arroz integral
- 1 Chávena (150g) polvilho azedo (tapioca)
- ½ Chávena (70gr) de aveia
- ½ chávena (70gr) de milho
- 1 colher de sopa (8gr) goma de xantana
- 1 colher de chá (6gr) de sal marinho integral
- 3 colheres de sopa (42gr) de açúcar mascavado (integral)
- 2 ¼ colheres de chá (8gr) de fermento de padeiro seco (sem glúten)
- 1 ½ chávena de água morna
- 4 colheres de sopa de azeite

Preparação:

Misture as sementes de linhaça com a água quente, deixe descansar durante cerca de 5 minutos e triture num processador de alimentos ou liquidificador. Em substituição pode usar linhaça já triturada.

Unte levemente a forma de pão (25cm*11cm*7,5cm) com azeite e polvilhe com farinha de arroz integral.

Coloque os ingredientes secos numa tigela e misture bem.

Noutra tigela envolva 1 e ½ chávena de água morna com a mistura de linhaça, utilizando uma espátula.

Adicione os ingredientes secos e misture lentamente até formar uma massa pegajosa.

Por fim adicione o azeite à mistura e mexa com a espátula até obter uma bola de massa.

Coloque a massa na forma e deixe repousar num lugar morno e coberta com um pano de cozinha durante aproximadamente 1 hora.

Pré-aqueça o forno a 180°C / 350°F. Coloque um tabuleiro de água na parte inferior do forno para criar um ambiente húmido ao cozer.

Coza durante 1 hora e 10 minutos.

Retire o pão do forno e deixe arrefecer durante 10 minutos numa grelha antes de cortar. Pode usar esta receita numa máquina de pão, o importante aqui será colocar os ingredientes pela seguinte ordem: líquidos, secos e por fim o fermento. Programa normal.

A mistura de sementes de linhaça também é conhecida de «ovo de linhaça» . 1 colher de sopa de sementes de linhaça + 3 colheres de sopa de água quente substituem um ovo.

Sendo assim, caso não seja intolerante ou sensível, esta receita pode ser feita com dois ovos.

Esta receita está também adequada a uma dieta pobre em FODMAP. (Para saber mais sobre esta dieta siga no facebook o grupo [lowfodmapportugal](#))

Artigo compilado por

Filipa Gouveia Esteves



Encontro de Camping no Monte Naturista «O Barão»

Decorreu entre os dias 10 a 13 de junho o nosso primeiro encontro de camping deste ano, foi sem duvida alguma, mais um grande sucesso organizado pelo Clube Naturista do Centro, mais de meia centena de participantes, este foi sem duvida alguma o encontro de camping do Clube, o mais participado, desde sempre!

O Clube voltou a levar as aulas de YOGA ao Monte Naturista Barão, pela «mão» do Rui Pedro, que desde já renovamos o nosso obrigado pela sua energia e boa disposição, durante as seis aulas que decorreram ao longo dos dias do encontro.

Entre tertúlias, churrascos e YOGA, o encontro decorreu sobre uns dias de sol e temperatura quente, o melhor espaço e que se tornou apertado foi a piscina que servia para arrefecer, outros optaram por estar na esplanada à sombra





FOTO DESTAQUE

A partir desta edição passamos a ter uma foto em destaque, este não é um concurso, é apenas uma publicação de imagem ou imagens que sejam enviadas por sócios amigos e simpatizantes do nosso clube, para o nosso email cncentro@gmail.com , para começar gostámos imensa desta imagem. Obrigado ao Rogério pela sua partilha.



Aniversários

No mês de Julho, o CNA celebrou o seu 13º aniversário e nós enviamos os parabéns e o convite para uma actividade conjunta, mas infelizmente, não obtivemos resposta, Naturalmente que não é

do interesse daquela direção trabalhar em conjunto para um Naturismo melhor, para juntos chegarmos mais longe. Nós vamos continuar a trabalhar para todos e com a colaboração daqueles que se quiserem juntar, Naturalmente para um Futuro melhor apoiando a FPN -Federação Portuguesa de Naturismo e a INF-FNI Federação Naturista Internacional.

Nudez vs Naturismo

Tal como nem tudo o que reluz é ouro também nem tudo o que é nudez é naturismo.

Ao longo dos tempos a nudez foi utilizada com vários propósitos, desde a arte à publicidade passando por um sem número de possibilidades mais ou menos nobres.

Para muitos a divulgação ou criação de nudez potencia uma mais-valia para a aceitação do nu e por consequência uma potencial maior aceitação do naturismo, mas será que é mesmo assim?

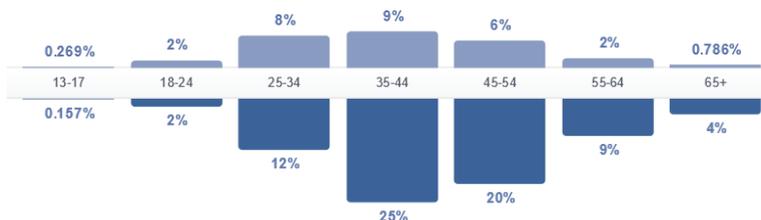
Em Portugal cerca de 1 (uma) em cada 4 (quatro) naturistas são mulheres¹, esta é uma relação estranha com se se considerar que durante seculos e no presente a utilização da nudez para todos os fins assenta na mulher e no seu corpo.

Women

■ 28%
Your Fans

Men

■ 71%
Your Fans



Seria espectável que com tanta utilização da nudez feminina a relação entre homens e mulheres naturistas fosse no mínimo idêntica, sendo o normal que existissem mais mulheres naturistas do que homens, não só por estas serem em maior numero na sociedade mas porque fruto da tal teoria que a nudez beneficia o naturismo então uma maior exposição do nu feminino levaria a uma exponencial presença das mulheres na família naturista.

Como tal não acontece algo de errado se passa nesta abordagem.

Outra abordagem possível é que com tanta exposição da nudez feminina e respectiva sexualização em muitas utilizações, o resultado gerado seja o inverso, ou seja a mulher defende e protege-se da sua nudez pela conotação nem sempre positiva que a mesma está sujeita com regularidade.

Esta teoria já seria mais consistente com as estatísticas.

Uma terceira via mais abrangente (entre uma vasta possibilidade de teorias) terá a ver com constrangimentos sociais, educacionais e familiares.

Fruto da integração na sociedade e na família, fruto da formatação social e educacional e apesar de tanta nudez visível, esta não é por si só suficiente para que a homens e mulheres adiram à prática naturista e no caso das mulheres este efeito seria ainda mais marcante.

Por outro lado a utilização da nudez em várias actividades, designadamente programas de televisão em que depois a nudez surge censurada poderá ter um efeito ainda mais negativo sobre a imagem do nu e acima de tudo sobre a naturalidade do corpo nu e da nudez social e colectiva.

A esconder partes do corpo, seja pelo desfocar da imagem seja pela colocação de uma faixa, estamos de forma implícita a dizer

que aquelas partes do corpo são tabus e que não é normal a sua exibição pública, levando também à sua rejeição privada e pessoal.

Na prática estimulam-se comportamentos de voyeurismo, de negação do corpo e da sua naturalidade e acentuam-se as formatações impostas pela sociedade, cultura família e educação.

Em resumo será que podemos dizer que a nudez e o naturismo podem ou não estar relacionados dependendo da abordagem realizada, mas que mais nudez não é mais naturismo?

Será que podemos afirmar que não sendo o naturismo só nudez e que esta apenas representa o lado da prática da nudez social e colectiva, não existe relação entre exposição da nudez e o naturismo?

O debate segue nos comentários à publicação da nossa revista.

Por Paulo Garcia



O sucesso das nossas Imagens

O Sucesso das nossas imagens tem vindo a crescer, desde à alguns meses que a direcção do Clube Naturista do Centro publica diariamente ou quase, uma imagem promocional do clube e do naturismo. Quase sempre as imagens são nossas, realizadas ao longo

dos nossos encontros. Algumas vozes acusam-nos de utilizar imagens da NET, como dizem, e sim nós utilizamos imagens de sites Naturistas, imagens com autor identificado. Sempre que seja não possível apresentármos imagens nossas com qualidade, apresentamos imagens de site seguidos por nós. O nosso trabalho é assim, não plagiemos porque identificamos o autor, e preferimos fazer assim ao apresentar imagens de baixa qualidade que em nada dignificam o Naturismo. Por isso também apelamos a todos, os que queiram participar nos nossos cartazes, nos façam chegar as imagens onde estão naturalmente, sem nus frontais, para cncentro@gmail.com.

As nossas últimas e tão faladas imagens:



23 julho
Praia da Bela Vista

Clube Naturista do Centro
Desde 1998 a divulgar
e promover o naturismo em
Portugal
www.cncentro.org
cncentro@gmail.com

sáb jul 23	dom jul 24
Mais quente	Sol intenso
34° Min. 19°	32° Min. 19°

JUNTA-TE A NÓS, VIVE NATURALMENTE!
www.cncentro.org cncentro@gmail.com





Estimo em família
NATURISTA DO CENTRO



Em família entre nós, confiamos a tua praia Naturalmente



Para uma praia segura, respeita todas as regras e normas de segurança!



Clube Naturista do Centro



Polícia Marítima
AUTORIDADE MARÍTIMA NACIONAL
EMERGENCIA 112 31401119

ATE A NÓS! VIVE NATURALMENTE SE

YO NATU

YOGA e NATURISMO
10 e 14 de Agosto
vamos à praia e ficamos a viver naturalmente

Clube Naturista do Centro

se o único clube em Portugal em que todos os membros são membros da FPN e INF-PNL, portadoras de cartão naturista internacional

ATE A NÓS! VIVE NATURALMENTE



Clube Naturista do Centro

Centro de Outono 30 Setembro - 2 Outubro

14 Anjos e Simpatizantes
especial para membros do CNC até 5 de Outubro (inscrição até 15 de Setembro)

Wine Tour
Lisboa - Festival Alentejo (em Marvão) - Évora




Clube Naturista do Centro



QUINTA DO MARAL

se o único clube em Portugal em que todos os membros são membros da FPN e INF-PNL, portadoras de cartão naturista internacional

ATE A NÓS! VIVE NATURALMENTE



Clube Naturista do Centro

NA PRAIA VIVEMOS NATURALMENTE



Clube Naturista do Centro

até 21 agosto de 2016

Rumamos a NORTE

Contamos com a tua presença Naturalmente

NaturViana

naturismo



Clube Naturista do Centro

NATURISMO

ATE A NÓS! VIVE NATURALMENTE



Clube Naturista do Centro

CLUBE NATURISTA DO CENTRO
Associa-te a nós, Naturalmente



esperamos por ti, Naturalmente

Contamos com a tua participação e procura as nossas bandeiras Naturalmente



Clube Naturista do Centro

MODÃO - 2016
13 a 20 Novembro

Contamos com a tua presença na festa do 18º Aniversário Naturalmente



Clube Naturista do Centro



Encontros Flash!

Os encontros flash continuam a marcar a nossa agenda e podem surgir em qualquer altura, e novamente mostram que a direção do CNC continua no caminho correto.

Estes encontros flash, chegam a levar por vezes mais participantes que os encontros de calendário.

O encontro da praia da Adiça foi o melhor exemplo de todos, ao longo do dia marcaram presença cerca de meia centena de participantes, entre sócios, amigos e simpatizantes do Clube.

A todos um bem haja.



Quinta do Maral - Refúgio do Cancho

A Quinta do Maral apresenta o Refugio do Cancho.

Com a transformação do antigo bar junto à piscina num estúdio equipado com kitchenet, cama de casal e zona de estar.

A poucos metros existe uma casa de banho partilhada.

Preço = 45 € / noite para portadores de Cartão Naturista e 50 € / noite para não portadores.

Mais uma vantagem em Portugal para os portadores de Cartão Naturista. Pode ser realizada uma adesão simplex.





Novo protocolo - Alentour

Os Sócios do Clube Naturista do Centro têm 10% de desconto nos serviços prestados pela Alentour.

Alguns destes passeios permitem a pratica de naturismo em zonas de rara beleza.

Se ainda não és nosso associado vista a pagina para [novos Sócios](#).

Sobre a Alentour:

Fazemos passeios de jipe que leva no máximo 4 adultos e 2 crianças dando a conhecer o Alentejo como apenas alguns locais conhecem. Quedas de água, rios, praias, barragens, serra e muitos mais para que possam desfrutar da natureza a 100%.

Damos a conhecer a gastronomia, os costumes e tradições e profissões, vamos ao encontro dos produtores artesanais variados tipos de produtos, como o meu, queijos, azeite, vinho.

Nos nossos tours também poderemos ter picnics, ou levamos os nossos clientes a conhecer os restaurantes e tascas mais típicos da região.

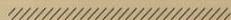
Os tours são personalizados, indo ao encontro do desejo dos nossos clientes.



ALEN OUR

— WE TAKE YOU THERE —

PELA SERRA.



Todos os sentidos vão à descoberta. A cada passo, cada caminhada, o cheiro da terra, o som dos pássaros, o sentir das flores, apreciar todo o relevo do Alentejo.

Atravessar estradas sinuosas, observar cada montanha singular, são a recompensa única do nosso Alentejo Litoral.



PELO MAR.



Contemplar a beleza do oceano, as praias de areias densas.

Abrçar a água salgada de um azul cristal, sentir a areia quente nos pés e a água a correr numa pureza imensa.



O cheiro da terra
As cores e os odores do campo
Fazem-me esquecer tudo o resto
Fecha os olhos e apenas sinto
Sinto o cheiro do campo
Oíço o cantar dos pássaros
Sinto uma leve brisa
que me faz arrepiar de emoção
Caminhando
deixo todos os pensamentos para trás
Passo a Passo
vou absorvendo tudo o que vejo e sinto
A harmonia das cores e cheiros
Enchem a minha alma de vontade
de conhecer mais e mais



OUTRAS ACTIVIDADES.

- Pesca desportiva
- Mergulho
- Passeios a cavalo
- Caminhadas
- Kaiak
- Observação de animais em habitat natural
- Provas de Vinhos

Acordar ao nascer do sol, roupa confortável, mochila às costas e um snack para o caminho. Seguimos para a rota escolhida, Serra ou Mar.

Sei que aquele momento vai ser de novas descobertas, caminhar na liberdade, de encher os pulmões com ar puro, de aprender com a natureza e desfrutar do seu lado mais natural.



Deixe que o levemos até lá e aprenda conosco que:

*Nada se tira a não ser fotografias
Nada se deixa a não ser pegadas
Nada se mata a não ser o tempo
Nada se leva a não ser a saudade*

PREÇOS.

- 1 pessoa » 100 euros
- 2 pessoas » 150 euros
- 3 pessoas » 175 euros
- 4 pessoas » 200 euros
- 4 adultos e 2 crianças » 250 euros

Os passeios têm a duração aproximada de 6 horas dependendo do tour desejado.



CONTACTOS.

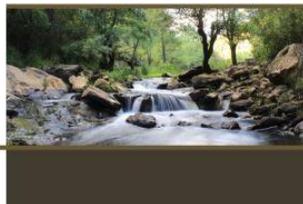
Cx Postal 2153
7540-240
Relvas Verdes / Santiago do Cacém

☎ +351 925 321 654

✉ alentour2016@gmail.com

📷 instagram.com/alentour_alentejo

📘 facebook.com/AlentourAlentejo



Protocolos e Acordos de descontos



Depilação Masculina e Feminina

Desconto desde 15%, mediante apresentação de cartão de Sócio, com quota válida



Av de Moscavide 48A

Tel/Fax: 21 943 08 28



Para mais informações, deve ser consultado o protocolo no Fórum do CNC



917 279 155 - 917 399 190

centrotreino.canino@facebook.com

k9unit.center@gmail.com

20% desconto para sócios com quota válida

Culinária Educativa e Vitalizante

Paula Perdigão

Aulas de Culinária

Refeições equilibradas

Bolos saudáveis e artísticos

Informações
E
inscrição

Tel: 963624649



paluchaperdigao@hotmail.com
conversasnutritivas.blogspot.com
Facebook Palucha Perdigão

Baoba

Espaço de Massagens

DEPILAÇÃO MASCULINA

Atendimento Personalizado

- Depilação corpo todo, incluindo áreas genitais
- Massagens e Tratamentos Estéticos

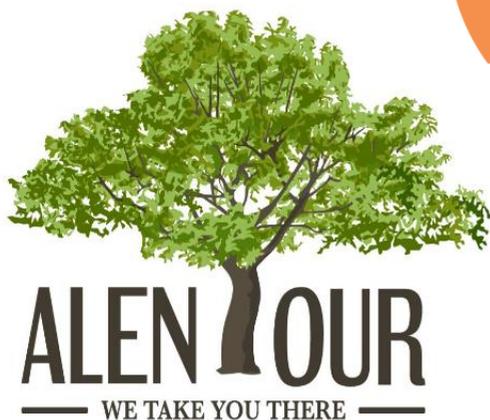


+351 966 300 591

+351 917 795 940

4menclinic@gmail.com

www.depilacaomasculina.weebly.com



Consulta também os protocolos válidos com apresentação do Cartão Naturista emitido pela Federação.

<http://www.fpn.pt/protocolos/csab.php>

Proximas actividades do CNC

AGOSTO

- **06** - Encontro na Praia do Palheiro
- **18 a 21** - Encontro de Camping no NATURVIANA [+]
-
-

SETEMBRO

- **10** - Encontro na Praia da Adiça
- **16 a 24** - VI Encontro de Famílias do Sul da Europa [+]
- **24** - Encontro de Praia - MECO
- **24** - 4ª edição da Légua Nudista Internacional da Praia do Meco (Partida às 10h00)
- **30 a 02 OUTUBRO** - Encontro de Camping na Quinta do Maral
-
-

OUTUBRO

- **01** - Encontro de Camping na Qta do Maral - 4ª Maral Horse Naked Tour
- **02** - Encontro de Camping na Qta do Maral - Ida à Barragem
- **22** - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 [+]
- **22** - Ceia Partilhada na sede, a partir das 21:15



Clube Naturista do Centro
cncentro@gmail.com www.cncentro.org

**O NATURAL continua a crescer no Mundo!
A única publicação portuguesa Naturista
disponível a todo o publico desde 2013**



JUNTA-TE A NÓS! VIVE NATURALMENTE!