

CLUBE NATURISTA DO CENTRO

Laura e Jeff

É EQUIPPA DO MONTENATURISTA
WELCOME

CLUB NATURISTA DO CENTRO
'AVA BOM DIA'

(TRANSLATION BY GIGGLE)

O NATURAL

www.cncentro.org

CLUBE NATURISTA DO CENTRO
www.cncentro.org
cncentro@gmail.com
Desde 1999 a divulgar e
promover o naturismo em



nº2 de 2013



Naturalmente!



Editorial

Companheiros, bem-vindos a mais uma edição da nossa publicação «O Natural», apesar do pouco tempo que passou desde a última edição, muito têm acontecido no meio do movimento associativo Naturista em Portugal. Mais uma vez, e como é apanágio, esta direção, tem vindo a cumprir o calendário de atividades propostas inicialmente.

Ao longo desta edição, vamos poder recordar aos que participaram, e dar a conhecer aos que infelizmente não puderam estar presentes as mais recentes atividades do nosso Clube. Desde a última edição foram realizados dois encontros na praia e um encontro de camping que também teve uma ida à Praia do Salto.

Queremos antes de mais, e porque não estamos sozinhos no Naturismo em Portugal, dar Naturalmente os Parabéns a todos os sócios do CNA (Clube Naturista do Algarve) e à sua Direção, pelo seu 10º aniversário que é comemorado a 4 de Julho.

O CNC e a sua Direção defendem a pluralidade e a dispersão geográfica de clubes e associações, para assim podermos fazer mais e melhor pelo Naturismo em Portugal. Esta direção procura apesar das adversidades e da conjuntura atual chegar o mais longe possível, na divulgação e promoção do Naturismo em Portugal, contando para isso com o total apoio dos nossos Associados e de todos os que nos acompanham através das nossas atividades e das redes sociais. Contamos brevemente ter mais notícias sobre a pluralidade clubística naturista e apoiamos todas as novas iniciativas espalhadas pelo nosso território.

Saudações Naturistas

Júlio Esteves

Redes sociais

As nossas páginas do Facebook e o Blog continuam a ser elementos de difusão de informação, quer aos nossos sócios, quer ao público em geral, sendo atualmente um elemento chave na divulgação do naturismo, ao qual nos temos dedicado e procurado chegar a cada vez mais naturistas.

Contamos contigo na divulgação desta edição aberta a todos, despidida de preconceitos e tão Natural como a nossa forma de estar no Naturismo.

Continuamos com os nossos cartazes temáticos e este é o cartaz do Verão.



Os nossos cartazes temáticos desde o último Natural tiveram bastante visibilidade e acabaram por ajudar a projetar o Naturismo e Naturismo Associativo, porque ao contrário de outros é importante o número crescente de sócios, pois só assim poderemos ter cada vez mais força para podermos lutar pelo que tanto queremos, o bem-estar dentro da comunidade Nudo-Naturista.



Parabéns CNA

A nossa transparência, vontade de fazer bem e mais pelo naturismo, e ainda porque os nossos 15 anos fazem de nós atualmente o clube mais antigo em Portugal, queremos dar os mais sinceros parabéns a todos os sócios do CNA e à sua direção pelo seu 10º Aniversário, que se realiza a 4 de Julho.



The screenshot shows the website interface for Clube Naturista do Centro. The main banner features a large sun graphic with the text "15 ANOS" and "Desaja um Feliz Aniversário" (Wishes a Happy Anniversary). Below this, it says "Clube Naturista do Algarve 10 ANOS" and "Mais Naturismo!!". The website header includes navigation links: INÍCIO | BOAS VINDAS | CORPOS SOCIAIS | LINKS | FORUM | CONTACTOS | BACKOFFICE. A sidebar on the left lists menu items under "CNC": Natural, Merchandising, Protocolos, Crescer Naturista, Condições, Roteiro de Praias, Estatutos, NUvsletter, and Documentos. The main content area is divided into "ACTIVIDADES" (with sub-sections CALENDÁRIO, IN-DOOR, and OUT-DOOR), "NOTÍCIAS" (with news items like "CNC faz protocolo com Escola de Vela" and "Cartões e Selos 2013"), and "GALERIA" (with photo thumbnails and captions like "Arte na BELA VISTA" and "Piscina Piscina Naturista").

Absinto

O vizinho Manel Alves, causticado pelas asperezas da vida, socorria-se das tisanas para tratar quase todas as enfermidades que afluíam regularmente a si e aos familiares. A sua planta favorita era a losna que insistentemente recomendava para os transtornos do estômago e do fígado. Também denominada **absinto** ou **erva-**

santa, tal planta é conhecida desde a lonjura dos tempos, encontrando-se mencionada em todos os tratados botânicos antigos. Os egípcios chamavam-na “a mãe de todas as ervas”, sendo famosa na época dos gregos, dos romanos, no império árabe e na Idade Média. Hoje, após algumas vicissitudes, encontra-se bastante esquecida, face à panóplia de remédios da farmacopeia de síntese.

O meu estimado amigo e distinto investigador botânico, Dr. Valdemiro Gonçalves Pereira trouxe-me, a meu pedido, da sua quinta de Aidos da Vila (Anadia) um vasinho com uma pequena losna que agora medra viçosa no meu quintal. Vou ver se a consigo conservar porque se trata de uma planta de múltiplas aplicações, como iremos ver.



A *Artemisia absinthium* L é uma asterácea do género das artemísias que engloba para cima de 180 espécies. Nativa das regiões temperadas da Europa, Ásia e norte de África, esta herbácea perene tem rizomas lenhosos e cheiro intenso característico. As suas folhas são verde-acinzentadas, alternas e recortadas, que se desenvolvem em espiral. Ficam cobertas por pequenas penugens prateadas e têm pecíolos que vão diminuindo de tamanho consoante a altura, até se tornarem completamente sésseis nos cimos. As flores, pequenas e tubulares, de amarelo-pálido, são anemófilas (polinizadas através do vento) e os frutos formam aquénios cilíndricos que não excedem os 0,5 mm de diâmetro.



A losna contém silício, tanino, caroteno, resina, mucilagens, vitaminas B6 e C, ácido málico, princípios amargos de que os principais são a absintina e a anabsintina e um

Óleo essencial denominado tuiona que, sendo puro, é altamente venenoso, inibindo até a capacidade de respirar. Propriedades terapêuticas: estomacal, vermífuga, abortiva, antidiabética, antidiarreica, febrífuga, hepática, combatente do enjoo, afrodisíaca, psico- estimulante, desobstrutiva do fígado e do baço, artrítica, anti dores menstruais, desintoxicante, etc.

O “chá” de losna (10 g que se deitam num litro de água a ferver e se deixa repousar 15 minutos) é ideal para a falta de apetite, digestões difíceis, flatulências, e bom funcionamento do fígado, sendo também um tônico para o sistema nervoso e a fraqueza. Toma-se uma chávena três vezes ao dia durante duas semanas. Se forem ultrapassados os 30 dias, a tisana pode acarretar consequências nefastas porque a losna contém elementos tóxicos que se tornam ainda mais venenosos com a habitação.

O “vinho” ou “tintura” prepara-se do seguinte modo: macera-se 40 g de ramos floridos de losna em 30 g de aguardente durante 5 dias. Junta-se, a seguir, 1 centilitro de vinho branco seco e deixa-se em repouso durante mais 5 dias. Filtra-se a mistura e guarda-se o líquido numa garrafa bem rolhada. Toma-se um cálice antes das principais refeições, para combater a falta de apetite, ou depois das comidas, para ajudar a digestão.

Tanto num caso, como no noutro, jamais se deve juntar açúcar pois, para além de ele nada adoçar, torna as bebidas insuportavelmente enjoativas. Refira-se ainda que o Dr. Lyon de Castro, no seu compêndio “Medicina Vegetal”, acentua que o absinto é planta muito amarga e tóxica e que preparações que levem *absintina*, só por indicação médica devem ser seguidas



Mas a maior fama do absinto vem-lhe de um licor narcótico fortemente alcoólico, também chamado vermute (designação em língua alemã), usado e abusado pelos artistas (poetas, pintores, filósofos ...) nos fins do século XIX e princípios do século XX. Diziam que tal bebida era a “fada verde” que estimulava a criatividade mas que também poderia levar à loucura.

Havia vários rituais para preparar o absinto a que chamavam o “destilado esmeralda”, devido à sua bonita cor. Todavia ele gerava alucinações e o seu fabrico e comercialização acabaram por ser proibidos em vários países, pois danificava de forma violenta a saúde de quem o ingeria. Há muita literatura sobre a relevância histórica destas matérias ligadas a grandes vultos das artes que, por economia de tempo e de espaço, não irei detalhar.



Finalmente, não poderia deixar de referir a mais-valia do absinto ou losna para o modo de produção em agricultura biológica. Com ele se prepara um chorume muito eficaz como inseticida para pulverizar as hortas e assim eliminar piolhos, pulgões, gorgulhos e outros insetos nocivos. Plantado nas proximidades de certas hortícolas (não todas) tem um efeito inibidor à indesejável proliferação de plantas adventícias infestantes.

Por Miguel Boeiro

As nossas atividades mais recentes

Como foi comunicado anteriormente em editorial, foram realizados 3 encontros marcados pelo calendário do Clube Naturista do Centro neste período. O primeiro foi no dia 25 de Maio e marcou a abertura oficial da época balnear do CNC para este ano de 2013.

A Praia do Meco, foi a praia por nós escolhida este ano para «abrir as ostes» balneares, chegámos cedo à praia e logo fomos abordados por nudo-naturistas para saber das nossas atividades e como se poderiam inscrever como sócios. Esta atividade decorreu muito bem e ainda fizemos a 1ª sessão fotográfica de 2013 para o Daniel Pedrogam.

O segundo encontro foi para comemorar o Dia Mundial do Naturismo no dia 2 de Junho e marcamos a nossa presença na Praia da Bela Vista. Além de todo o convívio entre os participantes contámos com mais uma sessão fotográfica do Daniel Pedrogam e que desta vez contou com algumas estreias nestas andanças, alguns amigos que vieram até nós para se divertirem e outros amigos que se encontravam na praia e que aceitaram este desafio.

O terceiro Encontro foram os 4 dias passados no Monte Naturista O Barão, aqui contámos com uma presença grande de alguns dos nossos sócios o que fez com que o divertimento fosse maior. Neste encontro foram realizadas atividades, umas de forma gratuita, o YOGA, que foi patrocinado pelo Monte Naturista O Barão e pelo Clube Naturista do Centro e aberto a todos os interessados e outra que era de baixo custo, as massagens de relaxamento e Shiatsu, que levou o nosso protocolo da Massagens de Luz até ao Barão nas pessoas da Anabela e Jorge,

Este encontro de 4 dias contemplava uma ida à praia do Salto, Porto Covo, e pela primeira vez realizamos uma aula de YOGA, que se revelou ser um grande sucesso e que contou com a presença de muitos nudo-naturistas que se encontravam naquela praia, o YOGA foi ministrado pelo Rui, a ele também aqui ficam os nossos agradecimentos.

Como as imagens valem mais que mil palavras ficam para ver e recordar estes 3 momentos de Natural Alegria.

25 Maio de 2013 – Praia do Meco, abertura da época balnear





Foram alguns dos bons momentos passados na Praia do Meco no dia 25 de Maio de 2013

No dia Mundial do Naturismo, no dia 2 de Junho marcamos a nossa presença na Praia da Bela Vista. Foi um dia agradável e em boa companhia que contou com mais uma sessão fotográfica do Daniel.



As próximas imagens são o culminar dos 4 dias de encontro no O Barão, que contou também com a festa de aniversário da Ana Cristina, que recebeu uma pequena lembrança do CNC.



Para quem tem dúvidas de como se deve estar na piscina do barão, aqui fica o quadro com das regras e também o quadro com as Boas vindas aos nossos sócios, feito pela Laura e Jeff





Massagens de relaxamento



Massagens de SEITAI-DO e SHIATSU



Aula de YOGA no Barão

Pela 1ª vez o Clube Naturista do Centro leva as aulas de YOGA à praia, desta vez aproveitamos a ida à Praia do Salto.



Na piscina do Monte Naturista «O Barão»



Projecto de Daniel Pedrogam



<http://detalhesdocorpo.blogspot.pt/>

A nudez traz benefícios de saúde para o nosso corpo e cérebro

Estará a roupa a esmagar-nos? Estaremos em armadilhas têxteis, privando a nossa carne de experimentar o meio ambiente? Estaremos a atrofiar a nossa epiderme, os nossos sentidos, a nossa neuro-inteligência? Se colocar um molde de gesso num braço partido a pele fica "esfomeada" de vitamina D, os músculos enfraquecem devido à estrangulação do movimento, as sinapses nervosas resumem-se a um gemido da sua antiga alegria. Hominídeos do século XXI? Nós escondemos toda a nossa pele,

excerto a do rosto, pescoço e mãos - que simbiose com o planeta.

Escondemo-nos em casulos, quando poderíamos estar livres como borboletas. A história revela muitas culturas que eram livres de roupa. Os Espartanos viviam nus e as suas vitórias em competições desportivas pan-helenicas atraíram todos os seus vizinhos gregos para se exercitarem nus, criando a palavra "ginásio" (em grego gymnos = nu). Os Romanos misturavam-se em magníficos balneários, desfrutando da nudez enquanto bebiam, jantavam, defecavam, banhavam-se, liam livros, discutiam política, e iam ao teatro. Adamists - hereges nuas - realizavam cultos despojados no Norte da África, Bohemia, Holanda e Inglaterra. No Pré-Hitler, os alemães eram adeptos ávidos de Freikorperkultur ("Cultura do Corpo Livre"), com 70 mil a frequentarem as escolas co-ed Nacktkultur.

Existem japoneses nus em águas termais, os finlandeses frequentam as saunas nus, "sky clad" de monges Jain na Índia, além de milhões de nudistas em todo o mundo praticam a nudez em acampamentos, praias e resorts. Também fazem desporto como os espartanos, estão ansiosos para caminhar nus, andar de canoa nus ("canuding"), andarem nus de bicicleta, andar a cavalo nu, correr nu, jogar volei, badminton, ping-pong e xadrez nu, nadar nu, dançar nu, fazer ioga nu, Tai Chi nu, jardinagem nu, bowling nu, e, claro, muitos de nós, talvez eu e você, caro leitor, são NIFOC - naked in front of computer. (nu à frente de computadores.)

Muitas figuras famosas são adeptas da nudez total, demasiados políticos para dizer todos os seus nomes, então vou listar somente os sci-fi e os cientistas: Leonard Nimoy, Alexander Graham Bell, Robert Heinlein, e sismólogo Charles Richter. O Nudismo é proeminente nos livros Riverworld de Philip Jose Farmer e de John Varley Stell Beach. Celebidades? Muitas estrelas de cinema mergulham nuas na Riviera francesa, tentando fugir dos

paparazzi que estão em busca de fotografias de Bruce Willis ou de Natalie Portman. Aqui estão as evidências que sugerem que usar nada mais do que a pele pode ser superior:

Nascer livre, os Pediatras concordam que as crianças prosperam com uma dose diária de "tempo nu" porque o intervalo sem entraves do movimento ajudam ao desenvolvimento do cérebro, estimulando o crescimento dos neurónios. Descobertas recentes revelam que o cérebro "de plástico" muda e desenvolve-se ao longo de toda a nossa vida. Michael M. Merzenich, pioneiro em Neuro plasticidade acredita, "Tudo o que você pode ver acontecer num cérebro jovem pode acontecer num cérebro mais velho." Isto não significa que "o tempo nu" é igualmente valioso para os seres humanos de qualquer idade, especialmente os idosos?

Corpos enfraquecidos, um estudo de 2003 da Universidade de Leitura, intitulado "Um macaco nu teria menos parasitas", postula que "os seres humanos evoluíram sem pelos para reduzir as cargas parasitárias, especialmente ectoparasitas que podem levar a doença." Infelizmente, as roupas que vestimos pode ser um terreno fértil para fungos e bactérias, causando infeções fúngicas, infeções urinárias, problemas nas unhas dos pés. Carrapatos podem agarrar-se às nossas blusas e piolhos do mar podem esgueirar-se dos nossos fatos de banho. Cintos, gravatas e roupas impedem a respiração. Cuecas justas podem elevar a temperatura dos testículos, reduzindo a contagem de esperma e fertilidade

Medicina descalça. Andar descalço é agora reconhecida como um anti-Alzheimer, a actividade cerebral aumenta porque os pontos sensoriais da palma dos pés provocam um crescimento extra no cérebro, conexões neurológicas eficientes. Dr. Norman Doidge (autor de The Brain that Changes Itself) acredita andar descalço aumenta a flexibilidade do cérebro e juventude, e muitos pediatras agora aconselham a andar descalço, tanto quanto possível. Pés

descalços são a receita de hoje. Serão elixir de amanhã dar o próximo passo: Corpo Nu?

Socialização Superior, Abraham Maslow acreditava "Nudismo... é em si uma espécie de terapia". Benefícios da nudez social, saúde incluem a redução do stress, a saciedade da curiosidade sobre o corpo humano, a redução do vício da pornografia, um senso de integração de corpo inteiro e desenvolvimento de uma atitude saudável sobre o sexo oposto. Uma pesquisa da Universidade de Northern Iowa concluiu que os nudistas têm significativamente uma maior auto-aceitação do seu corpo. Outro estudo concluiu que os adolescentes num acampamento nudista em Nova Iorque eram "extraordinariamente bem-educados, felizes, e mais clarividentes." Também é excelente para as crianças crescerem livres de vergonha sobre o corpo humano.

Visões tolerantes a University of Central Florida estudaram em 2008, 384 participantes e concluiu que os estudantes pró-nudez "aceitam significativamente melhor mais outros grupos religiosos e gays e lésbicas", quando comparado com os alunos anti nudez. Eles também foram "menos preconceituosos em relação aos outros etnicamente diferentes." Livrar-se dos seus fantasmas A massagem é reconhecida como um tratamento terapêutico para problemas de saúde mental, como depressão, ansiedade, esquizofrenia, bipolaridade, transtorno de personalidade, dificuldades de aprendizagem e baixa autoestima. A massagem de estimulação da pele - melhora o fluxo de sangue e promove a desintoxicação do sistema linfático - é duplicada pelo calor, promove a liberdade e a melhoria da circulação gerada em nudez.

Absorve os raios a deficiência de vitamina D está a subir, com até 75% adolescentes e adultos dos EUA que receberam quantidades insuficientes da "vitamina do sol". A falta desta ajuda

essencial de saúde é um fator de inúmeras doenças, incluindo tumores, doenças cardíacas, osteoporose e diabetes. Quem se despe integralmente como um naturista colhe maiores quantidades de vitamina D num período de tempo mais rápido. Libertação Financeira, as roupas absorvem-nos um enorme tempo e dinheiro com as compras, lavanderia, armários, cómodas, e horas infinitas desperdiçadas imaginando o que fulano se parece com as suas vestes removidos. O mercado global de fatos de banho espera-se que atinga os 17,6 bilhões de dólar por ano até 2015, a nossa pegada de carbono iria encolher como uma camisola de lã se o tecido deixasse de ser fabricado.

Longevidade (apenas a brincar!). Você já reparou que o rato peludo da Noruega vive apenas 2-3 anos, enquanto o rato toupeira despida sobrevive até aos 28? Então... vai ser o futuro frontal? Será que o planeta pós-Singularity será despojado? Será que todos num amanhã climatizado optarão por estarem nus, lutando como os dançarinos Nuba e os boxers de Leni Reifenhahl? Tendências apontam para uma época em que não haverá um ponto para se preocupar. Muitas áreas de resort estão a oferecer agora o nudismo para aumentar o turismo e clubes naturistas americanos afirmam que as suas inscrições estão a crescer 20% ao ano. O OssiUrlaub.de companhia aérea alemã ofereceu voos nudistas fretados para um resort do Mar Báltico, e os longos tempos de espera pelas bagagens nos aeroportos estão a orientar os viajantes para destinos onde eles só precisam transportar toalhas e protetor solar. Vinte milhões de europeus já estão a ir para praias de nudismo e spas.

<http://immortallife.info>

Tradução por Francisco Pereira



Sessões fotográficas de Daniel Pedrogam nos encontros do CNC

Dia 25 Maio de 2013 – Praia do Meco



Dia 2 de junho – Praia da Bela Vista

Dia Mundial do Naturismo



Daniel Pedrogam



As sessões de fotografias com o Daniel Pedrogam acontecem em alguns encontros, quando é possível conjugar a presença e a inspiração do fotógrafo com a vontade e o desejo de participar de alguns companheiros presentes nos encontros.

Estas sessões são de participação inteiramente livre durante os encontros integrando nudo naturistas que não estão no encontro, e respeitando a vontade de não participar daqueles que estando não o desejam fazer.

São eventos com a maior Naturalidade dos participantes e largas gargalhadas até ao retracto final.

Temos em vigor a Campanha **+VANTAGENS**



15 ANOS

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

Vantagens na renovação da quota!

10% DESCONTOS

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

Por cada amigo que inscrevas no CNC acumularás 10%, portanto é fácil, se inscreveres 10 amigos a tua quota para o próximo ano será gratuita. Esta campanha é válida por cada socio, um casal onde a quota tem um valor de 50€ se paga até 31 Março, os 10% serão sobre os 25€, ou seja um casal para tem os 100€ do

valor total da sua quota terá que inscrever 20 amigos ou 10 casais. A quota Jovem e Sénior aplica-se a mesma lógica, é sempre sobre o valor da quota. Os amigos que se inscreverem ficam isentos do valor de Joia e o valor da quota é igual ao valor praticado até 31 de Março.

Associativismo

Para além de todas as atividades indoor e outdoor o naturismo associativo tem outras atividades do foro das instituições que o diferenciam do não associativismo.

Ao longo deste período estivemos presentes na Assembleia Geral Extraordinária da Federação onde foram aprovados os Estatutos da FPN que podem ser consultados em www.fpn.pt, após a sua recente publicação e entrada em vigor.

Esta componente naturista está mais virada para todos os que se associam às instituições naturistas e são, não só necessárias como, de extrema importância para a vida das respetivas associações, cumprindo assim o que está estabelecido na lei, nos estatutos e nos regulamentos de cada entidade.

Para além dos estatutos foram ainda prestadas informações sobre a vida da Federação e um processo disciplinar entretanto encerrado que foram disponibilizadas aos nossos associados através dos canais apropriados. Apesar da conjuntura atual e de alguns problemas entretanto solucionados ou em processo de resolução a Federação tem trilhado um caminho de rigor financeiro que lhe permite reduzir despesas e otimizar o custo associado à sua atividade, libertando deste modo verbas para apoiar o naturismo associativo com especial destaque para os jovens dos 18 aos 30 e as novas adesões.

Em Portugal o nosso clube é o único em que todos os associados são, pelos estatutos, automaticamente portadores de

Cartão Naturista emitido pela FPN e como tal inscritos na Federação Portuguesa de Naturista.

Esta realidade leva a que as Direções do Clube tenham sempre mostrado grande disponibilidade no apoio e contributo à FPN procurando defender e representar junto desta os nossos associados.

Projecto Crescer Naturista e Jovens Naturistas

O CNC sempre foi um clube onde a família e os jovens casais assumiram uma particular importância.

Dentro deste contexto iniciámos em 2010 o projeto **crescer naturista** onde os filhos dos nossos associados passam a ser filiados no Clube e portadores de Cartão Naturista (CN) emitido pela FPN, até ao passado mês de Junho éramos o único Clube com menores de 18 anos portadores do CN tendo como mais novos associados o Santiago e a Madalena com 6 meses de idade.

Felizmente esta realidade foi alterada com o primeiro CN emitido pela FPN fora do CNC, mostrando que trilhámos o caminho acertado abrindo novos horizontes. Acreditamos que o prazo a emissão de CN a jovens até aos 18 anos será comum a todas as instituições filiadas na Federação abrindo caminho a uma verdadeira Juventude Naturista no seio da FPN.

O nosso objetivo é simples, permitir que estes jovens cresçam associados à família naturista e que no seu futuro a prática do naturismo venha a ser uma realidade vivida com toda a naturalidade.

Para quem nos acompanha no Facebook pôde ler o testemunho da nossa mais velha e mais recente associada menor de 18 anos após a sua participação (dupla estreia em encontros e no naturismo) no encontro do Monte Barão:

"Sim, eu faço Naturismo! E até acho que todos deviam fazê-lo. A sensação de liberdade é enorme e não temos de nos prender a roupas e futilidades, e para além disso as pessoas não nos julgam por não usarmos isto ou aquilo. É natural, foi como viemos ao mundo e não devíamos considerar a nudez como pornografia (quer dizer, depende do porquê de estarmos nus). Foi a melhor experiência da minha vida e vou com certeza repetir!"

São exemplos e **testemunhos como este que nos motivam** e mostram o quanto vale a pena trabalhar e lutar pelo futuro do naturismo em geral e pelo associativismo naturista em particular. Na etapa seguinte, dos 18 aos 30, o Clube criou uma quota para jovens que permite ser associado a partir de 22.5€ /ano. Este projeto iniciado em 2011 permitiu uma vez marcar a diferença e tornar-nos em 2013 na única Associação inscrita na FPN com Cartões Naturistas emitidos pela FPN nesta faixa etária até ao momento.

Os jovens naturistas são por natureza adversos do naturismo associativo pelo que só através de projetos direcionados é possível ter algum resultado. Para os mais antigos, os saudosos tempos da JPN ativa e dinâmica representam o objetivo pelo qual trabalhamos, não no retorno ao passado, mas sim conscientes que na juventude reside o futuro do naturismo, do associativismo e dos respectivos Corpos Sociais, prova disso mesmo é o facto de em 2013 a Direção do Clube contar com dois elementos dentro desta faixa etária, permitindo uma média de idades bem abaixo dos 40 anos. É nosso desejo que num futuro muito próximo outras associações obtenham

idênticos resultados permitindo dentro da JPN realizar eventos idênticos aos que vamos vendo pela Europa fora.

A defesa do naturismo, a sua divulgação e promoção e acima de tudo, a sua coesão passam por mais e melhor, passam por mais adeptos dentro e fora do associativismo, mas acima de tudo passa pela consciencialização de todos os naturistas que todos juntos seremos sempre poucos para a dignificação e desmistificação do naturismo em Portugal.

Viva o Naturismo!

Viva o associativismo Naturista!

Protocolos e Acordos de descontos



Depilação Masculina e Feminina

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



Monte Naturista O Barão simply natural
portugal

15% Desconto para portadores do cartão CNC com quota válida apenas no valor de acampar

K-9 TRAINING CENTER
Treino personalizado de cães no domicílio
k9unit.center@gmail.com
917279155 ou 917399190
20% de desconto a sócios com quota válida

Culinária Educativa e Vitalizante
Palucha Perdigão
Aulas de Culinária

Refeições equilibradas
Bolos saudáveis e artísticos
Informações e inscrição
Telm: 963624649

palucha.perdigao@hotmail.com
conversasandritas.blogspot.com
Facebook Palucha Perdigão

Proximas actividades do CNC

JULHO

- **20** - Praia da Adiça

SETEMBRO

- **14** - Encontro na Praia da Vigia
- **21** - Passeio/Caminhada

OUTUBRO

- **04 a 06** - Encontro de Camping - QUINTA DO MARAL
- **12** - Fim de época Balnear do CNC na praia
- **26** - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 **[+]**

NOVEMBRO

- **20** - 15º ANIVERSÁRIO DO CLUBE NATURISTA DO CENTRO
- **23** - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 **[+]**
- **23** - Comemorações do 15º Aniversário

DEZEMBRO

- **14** - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 **[+]**
- **14** - Jantar partilhado de Natal (sede da FPN) - 21h15



Encontro de Camping - 4, 5 e 6 de Outubro

Aberto a Amigos e Simpatizantes

Preços especiais para sócios do CNC

Passeios a cavalo

Festival Islâmico - Almossassa (em Marvão)



www.quintadomaral.com

20 JULHO
Praia da Adiça
Vem divertir-te Naturalmente

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

Clube Naturista do Centro
www.cncentro.org

12 OUTUBRO
Praia da Bela Vista
**Fim de época banhar
do CNC, vem aproveitar
um fantástico dia de praia**

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

Clube Naturista do Centro
www.cncentro.org

CNC

A/C FPN

Rua Quinta das

Lavadeiras, Nº14 - Lj

A,

1750-239 Lisboa

www.cncentro.org



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



blog