

CLUBE NATURISTA DO CENTRO

www.cncentro.org

cncentro@gmail.com

Desde 1999 a divulgar e  
promover o naturismo em  
Portugal

ANDY thoughts! For CNC



**A Minha  
primeira vez!**

**Entrevistas a  
Helena Venceslau  
e Ismael Rodrigo**

# O NATURAL

## VERÃO 2014

### Especial Semana Mundial do Naturismo



## 28 Jun a 6 Jul

### Semana Mundial do Naturismo

Clube Naturista do Centro

**vem comemorar no dia 6 Julho**

**com um encontro na Praia do Meço**

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

## Editorial



Companheiros, estamos de volta com mais uma edição de «O Natural», vamos contar o que se vai passando no meio Naturista em Portugal e não só.

Nesta edição de «O NATURAL» pretendemos ir mais longe e também celebrar a Semana Mundial do Naturismo de uma forma diferente, assim vamos abordar alguns temas novos, ligados a esta filosofia de vida que é a nossa.

A nossa revista abandonou a ideia do papel, pois além de ser mais ecológico, economicamente é mais viável e chegamos mais longe. «O NATURAL» é lido em quase todo o mundo, projetando desta forma o Naturismo em Portugal,

Nesta edição publicamos algumas paginas em Espanhol e Inglês, o nosso projeto continua a crescer Naturalmente e contamos ter mais novidades para muito breve.

Esta edição de Verão saí propositadamente uma semana após o início do solecístico de verão, que começou no dia 21 de Junho de 2014 exatamente às 10:51 horas em Portugal, apenas para comemorar e celebrar a Semana Mundial do Naturismo que a partir deste ano, se comemora durante uma semana, sendo assim da responsabilidade dos clubes e Federações a sua divulgação e animação.

Saudações Naturistas

Júlio Esteves

## A revista Naturista Portuguesa mais lida no mundo



**International Naturist Federation**  
**Internationale Naturisten Föderation**  
**Fédération Naturiste Internationale**



INF - FNI, Eduard Nittner Strasse 14/6, A-4063 Hörsching

[naturism@inf-fni.org](mailto:naturism@inf-fni.org)

[www.inf-fni.org](http://www.inf-fni.org)

O Natural will be released as a special edition and furthermore I am pleased to congratulate you

for this step. Especially naturists, as we are, cannot do enough advertising for our movement through printing magazines or via Internet. Although there circulate many publications, we have to explain our way of life in order to border ourselves from negative statements. We live in harmony with nature, protect it and just feel free, easy and good without any clothes. Of course we accept other people's opinion, but we would like to emphasise, that we also wish to get accepted without any prejudice.

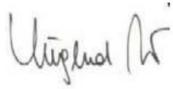
Portugal is a beautiful country and has got many opportunities with its long magical beaches to

use it for naturists. Compared to other European countries Portugal has much more days of sun and therefore it is beneficial to develop and support naturism in this region.

Through a publication it is a further step in this direction in order to use and keep the freedom for naturists unconditionally.

As a symbol I hand over this bunch of flowers and I wish you all the best for your campaign and I surely forward your magazine to all federations.

With best regards



Sieglinde Ivo

INF-FNI President



# NUticias NUm miNUto

## EUNAT

O Congresso das Federações Europeias decorreu este ano na Holanda estando Portugal representado por Suka, na continuação da cooperação iniciada em 2012.

## IV Encontro INF / FNI Famílias Naturistas do Sul da Europa

De 30 de Maio a 8 de Junho mais de 230 naturistas de várias nacionalidades e 4 Federações cruzaram-se em El Portus naquele que será o maior evento naturista da península ibérica em 2014. No [site](#) da FPN é possível conhecer como foi o programa do evento e o diário de bordo deste evento que contou com a presença do Clube e da Federação Portuguesa de Naturismo.

## Semana Mundial do Naturismo

De 28 de Junho a 6 de Julho celebra-se o naturismo com várias atividades em vários países. Em Portugal a FPN apelou à "ocupação" de espaços naturistas como forma de celebração e de defesa dos mesmos. A [semana](#) é ainda celebrada com atividades das entidades afiliadas da FPN. Celebra e contribui com a divulgação junto de amigos e familiares do naturismo e da sua vertente associativa.

## 11º Aniversário do CNA

A 4 de Julho o Clube Naturista do Algarve celebra o seu 11º Aniversário, aos seus dirigentes, associados e amigos apresentamos os nossos parabéns, venham mais 11!

# Ser Naturista Federado



**1** - Os Naturistas Federados estão todos sob o mesmo guarda-chuva, nacional e internacional.

**Só o facto** de se pertencer a organizações de maior alcance (nacional e global), é motivo suficiente **para participar deste movimento**.

**2** - INF e FPN são organizações democráticas, tal como o nosso Clube. Todos os representantes são escolhidos de acordo com os respetivos estatutos.

**3** - Os nossos membros reúnem anualmente para decidir democraticamente o nosso orçamento e atividades para cada ano.

**4** - Os nossos representantes reúnem anualmente com os restantes Clubes e Associações para decidir democraticamente sobre o orçamento, atividades e caminho a seguir em Portugal pela [FPN - Federação Portuguesa de Naturismo](#), e indicar as opiniões/orientações que a FPN deve seguir na sua relação com a [Federação Naturista Internacional](#) e Federações congéneres.

**5** - Da mesma forma as Federações Naturistas Europeias seguem o mesmo caminho aprovando um orçamento europeu dentro da estrutura da EUNAT e tomando decisões sobre o naturismo na Europa e respetivas atividades, reunindo em congresso Europeu anualmente.

**6** - Apoio às Federações : A INF - Federação Naturista Internacional (International Naturist Federation) apoia as Federações nacionais a pedido destas.

Apoia ainda a realização de [encontros familiares](#) permitindo preços e atividades muito vantajosas para os [portadores de Cartão Naturista](#).

**7** - Através da participação ativa nas atividades, encontros e estruturas das organizações naturistas podes contribuir para a influência ideológica nacional e mundial levando o naturismo cada vez mais longe.

Mesmo sem participares ao seres associado está a apoiar e a contribuir para manter todas estas organizações a funcionar.

**8** - Poderás se assim o desejares vir a ser eleito para os corpos sociais destas organizações contribuindo ainda mais para o seu desenvolvimento.

**9** - Podes desenvolver trabalho voluntário dentro da estrutura do naturismo em diversas áreas.

**10** - A Federação Portuguesa de Naturismo defende os direitos dos membros de cada uma das suas associações junto das entidades competentes reforçando assim os Clubes e Associações nela filiados.

**11** - A FPN trabalha ainda em conjunto com os Clubes e Associações nela filiadas para o aumento do numero de espaços e praias em Portugal.

**12** - INF tem verbas próprias para apoiar despesas relacionadas com os direitos dos naturistas junto dos órgãos de soberania.



**13** - E, claro, o [Cartão Naturista Internacional](#) com o selo anual INF-FPN, permite o acesso a muitos locais de férias e obter descontos, permite visitar clubes de outras regiões e países.

E dá-nos oportunidade de participar em eventos apoiados pela INF como a Gala de Natação, Torneio de Petanca, encontros de juventude e de famílias todos muito baratos, sendo subsidiados pela INF.

**14** - Aproveitar os protocolos do [Clube](#) e da [FPN](#).

**15** - Participar na [piscina naturista](#) organizada pelo Clube a preços de Sócio.

**16** - Participar na Légua Nudista do Mecó com desconto na inscrição representado a equipa do Clube.

**17** - Participar no Yoga Naturista em Lisboa cuja atividade é exclusiva para portadores de Cartão Naturista Internacional emitido pela FPN.

**18** - Participar nas atividades com e sem roupa organizadas pelo Clube, como caminhadas, encontros de praia, encontros em campings e outras.

**19** - Conhecer, partilhar ideias e conviver com outros naturistas facilitando assim a socialização e integração dos naturistas no naturismo.

**20** - Organizar as tuas próprias atividades ou propor ao Clube atividades não programadas.

Se ainda estás indeciso encontra [aqui](#) mais 30 razões para aderir ao **Clube Naturista do Centro**.

## E tudo isso quanto custa?

A quota associativa do Clube já inclui o Cartão Naturista Internacional e o selo de revalidação bem como o contributo da Federação Portuguesa de Naturismo à Federação Internacional de Naturismo.

Assim de uma só vez estás a **apoiar a 3 instituições naturistas** a nível local, nacional e mundial, contribuindo para o desenvolvimento, a promoção e a defesa do naturismo em 3 patamares diferentes.

**De 22.5€ a 30€ por ano** ou seja por cerca de 2 a 2.5€ por mês contribuis e apoias uma filosofia de vida que se encontra divulgada por todo o mundo.

Ao aderires ou renovares a filiação no Clube Naturista do Centro estás automaticamente a realizar tudo o que acima foi dito.

**Sabias que o CNC é o único Clube/Associação em Portugal com todos os seus membros estatutariamente vinculados à FPN e à INF ?**

Com este artigo esperamos que sintas a partir de hoje que ao pertenceres ao CNC, pertences e estás também a contribuir a nível nacional e mundial para a FPN e para a INF, e que tal como nós **te sintas orgulhoso de pertencer e contribuir para este grande movimento de libertação que é o Naturismo.**

**Todos, mas mesmo todos somos importantes neste movimento e só todos juntos podemos dar força e utilidade às organizações a que pertencemos, bem como utilizar a utilidade que elas nos proporcionam.**

**Incentiva os teus amigos e familiares a aderirem ao CNC e simultaneamente a federarem-se na FPN e na INF.**

## Pool Houses

# Alojamento Naturista em Sesimbra

Onde o verde do Campo e o azul do Céu se prolongam no Mar, num local tranquilo do concelho de Sesimbra, dois passos a Sul de Lisboa, encontra-se a Pool Houses, um alojamento local particular vocacionado para o mercado naturista, o espaço ideal para abrandar o ritmo de vida e recarregar baterias.



Piscina

A Pool Houses recebeu os primeiros hóspedes em Setembro de 2011 e desde então tem recebido visitas de todo o Portugal assim como de toda a Europa, da vizinha Espanha à distante Rússia, passando por países como a França, a Bélgica, o Reino Unido, a Holanda, a Alemanha, a Suécia e a Eslovénia. Da outra margem do Atlântico, chegaram hóspedes dos EUA, do Canadá, do México e da Argentina, assim como de destinos ainda mais longínquos como a Índia e a Austrália.

Da sua passagem pela Pool Houses, a grande maioria destes hóspedes tem deixado o seu testemunho de momentos bem passados e de amizade, deixando também promessas de retorno e mesmo saudades, o que funciona como um forte fator motivacional.

Factor esse mais do que essencial, pois se muito já foi feito, ainda muito há para fazer. Sendo um projeto particular, sem apoios ou

fundos institucionais, a Pool Houses tem-se autofinanciado na sua constante remodelação, procurando a melhoria dos espaços interiores e exteriores, cuidando os pormenores, indo ao encontro das regras estabelecidas para este tipo de alojamento, mas principalmente das expectativas de um público que embora descontraído, não dispensa o conforto e a qualidade.

Após sucessivas remodelações desde o seu início, a Pool Houses oferece agora 3 quartos independentes com casa de banho privativa, com partilha de sala de estar e de refeições com kitchenette, e ainda uma agradável piscina de água salgada com cascata e espelho-de-água. As estadias funcionam em regime de *self-catering*, isto é, não são servidas refeições, o que permite aos hóspedes uma maior liberdade de horários e uma melhor gestão de custos. Com três supermercados num raio de 3km e inúmeros restaurantes num raio de 7km, oferta não falta para todos os gostos e bolsas.

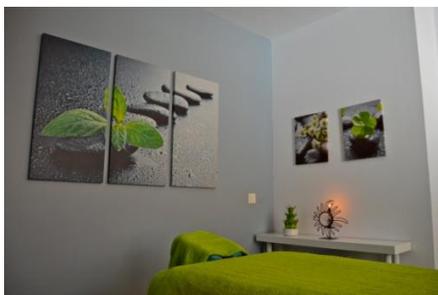
O espaço já é naturalmente relaxante, mas para oferecer uma melhor experiência sensorial, a Pool Houses dispõe de um acolhedor gabinete devidamente equipado e de terapeutas competentes para prestar massagens e terapias, um serviço que tem sido acolhido com muito agrado tanto por hóspedes, como por clientes que vêm apenas para mimar o corpo e a alma.

Enquadrado no espírito de tranquilidade, os hóspedes têm ainda a possibilidade de frequentar aulas de Naked Yoga, atividade que decorre ao ar livre e de forma tão natural como o é uma estadia na Pool Houses.



A Pool Houses tem consciência do seu papel na economia local, pelo que promove com orgulho junto dos seus hóspedes toda a oferta e todo o potencial do Concelho de Sesimbra, um concelho pouco divulgado aquém fronteiras e muito menos além destas.

Sempre que possível, a Pool Houses utiliza os recursos do concelho na sua atividade, criando sinergias com as empresas locais. Isto permite, por exemplo, que um hóspede seja recolhido no aeroporto e transportado comodamente até à Pool Houses onde encontra a viatura alugada à sua espera, que frequente um moderno ginásio durante a sua estadia, que encomende as suas refeições e as receba em tempo útil no local, ou que adquira um bolo personalizado e um ramo de flores para surpreender a sua companhia.

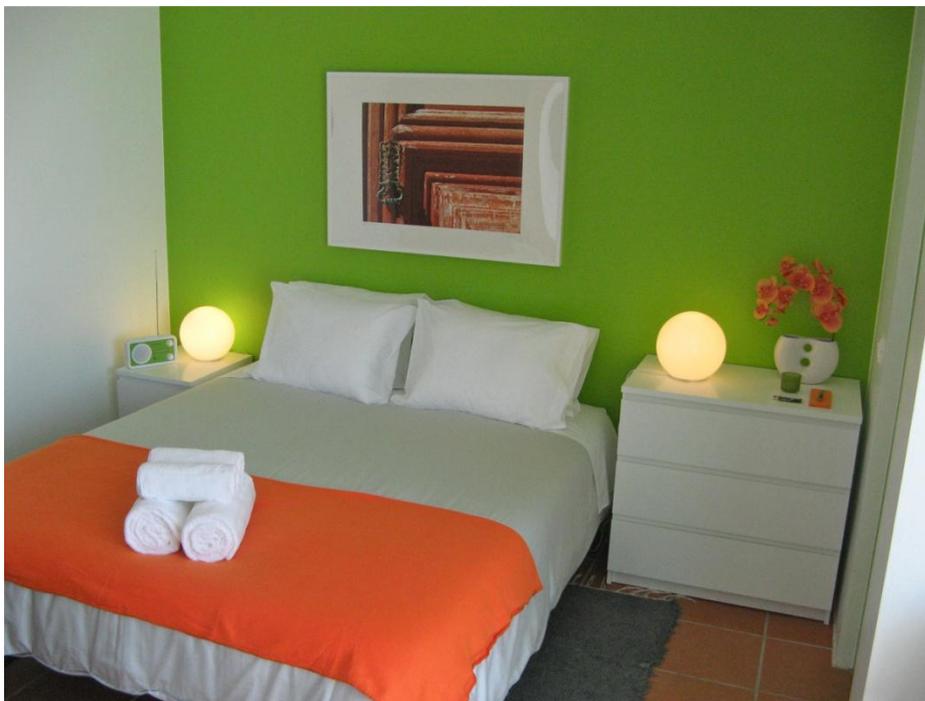


Durante a sua estadia na Pool Houses, descubra os encantos da vila piscatória de Sesimbra e delicie-se com o marisco e o peixe grelhado. Suba ao castelo e deslumbre-se com uma vista de 360°. Deixe-se envolver pelo misticismo do Cabo Espichel. Navegue através da Rota dos Vinhos da Península de Setúbal e deixe-se seduzir pelo doce néctar do nosso Moscatel. Em Azeitão prove as famosas e deliciosas tortas, bem como o não menos famoso e delicioso queijo amanteigado. Goze um dia de sol na primeira praia oficial naturista do país, a Praia do Meco, a apenas 7km da Pool

Houses. Mergulhe nas águas claras e calmas das praias da Arrábida ou vá pescar no mar profundo. Veja de perto trilhos de pegadas de dinossauros. Explore os caminhos que cruzam o Parque Natural da Arrábida, visite os golfinhos no estuário do Sado ou desfrute de uma partida de golfe.

As atrações são inúmeras e suficientes para vir uma vez e continuar a voltar!

Pool Houses, mais do que uma experiência, é uma forma de estar... naturalmente.



[www.poolhouses.wix.com/poolhouses](http://www.poolhouses.wix.com/poolhouses)

# El Portus 2014



Numa acção conjunta com a FPN e com o forte apoio dos representantes no evento, o Clube Naturista do Centro esteve presente no maior encontro naturista da Península Ibérica, estamos a falar do IV Encontro das Famílias do Sul da Europa onde mais de 230 naturistas se cruzaram ao longo de 9 dias entre 30 de Maio e 8 de Junho.

No [site da FPN](#) podem consultar o diário do encontro onde o representante da FPN procurou retractar em "directo" o dia a dia deste evento.

A participação do Clube teve como objectivo preparar a participação de 2015 e divulgar este grande evento que se realiza anualmente desde 2011 pelos nossos associados.



Estes encontros organizados pela Federação Espanhola contam com um forte apoio financeiro da Federação Internacional, e devido à elevada participação são negociados num pacote de

estadia e actividades por valores e descontos muito abaixo do preço de mercado permitindo a todos os participantes encontrar uma excelente relação custo/benefício.

Tendo como objectivo promover o convívio entre naturistas portadores de Cartão Internacional de Naturismo (obrigatório), estes encontros contam com a participação de várias Federações e Naturistas de vários países.

A deslocação em modo partilhado pode ficar desde 50€ (4 pessoas em viatura a gás), a estadia depende do alojamento escolhido, no nosso caso um bungalow para duas pessoas com todas as actividades e uma refeição diária incluída ficou em 202.5€ por pessoa.

As refeições no restaurante do camping ficam em cerca de 10€ existindo um menu diário com entrada, prato principal, sobremesa e café por 9€.

O supermercado ao lado restaurante permite adquirir as necessidades básicas para o dia a dia possibilitando uma estadia sem sair do parque.

O encontro organizado em parceria com o parque teve um acompanhamento em todas as saídas e actividades por funcionários do camping, enquadrando de forma muito profissional e animada todos os participantes. Em 2015 a V edição do encontro poderá vir a ser realizada no mesmo espaço no final de Setembro dando em início a uma possível organização futura em data e local permanente tal como já acontece noutros encontros internacionais.

No próximo ano contamos com a vossa participação neste evento para uma experiência e vivência única na vida associativa naturista.

Até lá!

Paulo Garcia

# Entrevista

CNC - Quem é Helena ?

Helena - Sou uma mulher Luso Brasileira muito comum e com ideais. Uma Profissional de Estética e Massagem que amo meu trabalho e minha família.



CNC- Como surgiu a ideia da depilação masculina ?

Helena- A ideia já vem de a 20 anos no Brasil, quando eu já exercia essa profissão, cá em Portugal faz 10 anos que tenho meu gabinete em Lisboa, Isso foi um nicho do mercado Português que em 2004 resolvi voltar a desempenhar as minhas funções profissionais que já havia feito no Brasil. E funcionou muito bem sem duvida alguma.

CNC - Qual a reacção inicial dos amigos e familiares a esta decisão ?

Helena - Foi tranquila, muitos acham engraçado e até se assustam com essa opção de trabalho, mas no fundo todos sabem que eu sou capaz de desempenhar o meu trabalho com muito amor e carinho.

CNC - Em 10 anos o que mudou na área da depilação masculina?

Helena - Muita coisa mudou definitivamente, cá em Portugal a adesão a depilação tornou-se necessária, visto que os homens começaram a cuidar mais de si em todos os sentidos. Desde de irem ao ginásio, as corridas nos parques e a vontade de se sentir bem consigo mesmo.

Eles procuram a depilação por razões higiénicas e conforto. Nos últimos 5 anos o homem não tem mais medo de dizer ou mostrar que está depilado, isso já está a fazer parte do dia a dia do homem português.

CNC - Apesar de conviver diariamente com corpos masculinos e femininos a nu a Helena não é naturista, nunca teve curiosidade de experimentar ou a relação com o seu corpo falou mais alto?

Helena - A realidade é essa mesmo, para mim no meu trabalho o ser humano é simplesmente um corpo simplesmente. Nunca havia pensado dessa forma nem de como um naturista se comporta nem

pensa a respeito do corpo. Ao contrário do que muitos pensam o Brasil o País não é assim tão liberal nesse tema, e nem mesmo ao top les, que para mim a 14 anos quando cá cheguei era algo absurdo em ver nas praias... (risos), com o passar do tempo comecei a entender a mentalidade das pessoas de cá e ver que como o europeu vê o corpo de uma outra forma, e de uma forma natural. No Brasil existe o culto ao corpo como se fosse o caráter de uma pessoa para a maioria( um absurdo claro).Desde à 2 anos pensei em fazer mas nao me sentia segura até que experimentei pela primeira vez em uma praia na Costa, e gostei claro !! (risos).

CNC - Qual a sua expectativa para o encontro do Barão ?

Helena - Foi de grande expectativa, pois nunca havia feito naturismo, nem convivido com pessoas que o fazem. Fiquei a pensar se faria ou não ou se "seria aceite", e correu tudo de forma tranquila, mais do que eu imaginava. Eu acho que eu entendi a diferença entre naturista e nudista.

CNC - Quais os receios ou dificuldades que sente para dar o passo e passar a barreira do Corpo e da Mente?

Helena - A barreira somos nós mesmo que fazemos, e isso agora para mim esta claro. A partir do momento que você tem respeito pelo ser humano, não deve haver barreiras, mas as pessoas tem que entender e conviver de forma natural, com seus limites e respeito, e tudo torna-se muito fácil.

CNC - A Helena que não se despe vai vencer a futura Helena naturista ou vamos assistir ao transpor da barreira para o nu social?

Helena - Veja bem, eu sou novata em falar ou dizer que transpus totalmente essa barreira que me foi incutida na minha vida, no meu caso prefiro locais mais reservados, mais calmos, de natureza, mas não estou a me ver em uma passeata pelo Marques de Pombal ou um nu social mais publico... quem sabe daqui a uns anos. (risos)

CNC - Quais os serviços prestados pela 4MenClinic aos seus clientes?

Helena - O meu gabinete comemorou no dia 16 de junho 10 anos de atividade. Eu trabalho com Tratamentos de Corpo e Rosto,

Depilação e Massagens e em muitos casos consultora sentimental, naqueles momentos que meus clientes estão em baixa ou tristes.

CNC - Que cuidados aconselha aos praticantes de naturismo após uma sessão de depilação?

Helena - Isso serve para todos, protetor solar todos os dias, água tépida para fria, com o uso de sabonete neutro, uma boa hidratação da pele com produtos de qualidade e não de linha de hipermercados e esfoliação no corpo uma vez por semana. Não precisa de muito, basta ter uns minutos para tratar de si.

CNC - Depilação masculina e feminina, quem aguenta melhor a sessão?

Helena - A mulher claramente.... os homens são um bocado piegas, mas estou convencida que dói um bocadinho, mas eles adoram o resultado, por isso uso um slogan que diz: Vocês veem, sofrem, pagam e voltam!

CNC - É verdade que os gays são os que mais se depilam?

Helena - Mentira, no meu gabinete atendo 90% homens e 10% mulheres, desses 90%, 70% são héteros. Isso ocorre por que os gays são muito perseguidos de uma forma desprezível pela "sociedade" e se eles tiverem os corpos depilados chamam mais a atenção dessa "sociedade"

CNC - Quais as áreas do corpo mais procuradas para a depilação, e isso só ocorre no verão?

Helena - As áreas mais procuradas são aquelas que já se tornaram incômodas para o homem ou seja pela ordem : costas e ombros, área genital e anal, axilas, peito e abdômen, pernas e braços. Não o homem quando se depila não deixa de se depilar e isso é durante o ano todo ao contrario da maioria das mulheres que só fazem uso da depilação no verão. Os homens entendem que a depilação não é só vaidade e sim uma questão de higiene, transpiração e cheiros característicos que deixam de existir quando se esta depilado.

CNC - É frequente ouvir dizes que custa e dói, é verdade? Como atenuar ou ultrapassar este receio?

Helena - Sim é verdade, e nesse tema sou muito franca com meus clientes, nas sessões eu converso, conto historias de alguns clientes que por cá já passaram, eu torno o ambiente agradável que o tempo passa e eles ficam felizes com o resultado. Isso chama-se transmitir confiança e respeito.

CNC - As 4MenClinic este verão em conjunto com o CNC vão fomentar uma grande campanha de promoção e oferta de vouchers. Qual a expectativa e conselhos a dar aos futuros clientes?

Helena - Sim é verdade, já foi feito um agradável evento no Monte do Barão na qual eu estava presente, e sem duvida alguma o que depender da 4 Men Clinic e o CNC, faremos o melhor para proporcionar aos clientes e futuros clientes boas promoções e encontros bem agradáveis.



917 279 155 - 917 399 190

centrotreino.canino@facebook.com

k9unit.center@gmail.com

20% desconto para sócios com quota válida

# E assim aderi ao CNC!

A minha adesão ao Naturismo associativo nasce como uma continuidade de uma prática Naturista individual/familiar. De há já longos anos.

Sou natural da região norte do país onde vivo, mas as minhas férias de praia têm sido passadas na maravilhosa praia do Meco já lá vão 17 anos. Sou atleta veterano de Corrida de Fundo. Desta forma dado a extensão da zona Naturista Meco-Rio da Prata de aproximadamente 2.5Kms de extensão permitem-me praticar a atividade desportiva nas férias de forma Natural. Nada melhor para conjugar estas duas formas de estar na vida com liberdade e real prazer.

O ano passado vi anunciada a 1ª Léguas Nudista na Praia do Meco. Claro que não poderia faltar! Regressei novamente ao Meco para este magnífico evento e acabei por conquistar o 1º Lugar na Prova o que ainda mais me encheu de felicidade.

Como prémio recebi em Voucher para estar presente na piscina do Alvito. Foi magnífico! Só faltava mesmo associar-me. Contactei na 2ª Léguas Nudista os representantes do CNC e FNC. Fui extremamente bem recebido e pronto! Aderi ao naturismo associativo que espero estar presente no maior número de encontros possível, pois a distância a que me encontro limita-me um pouco. Mas nada que se não ultrapasse...Naturalmente.

Espero ter dado o meu contributo da melhor forma!

A todos um grande abraço

Saudações Naturistas

Fernando Santiago



**Vantagens na renovação da quota!**

**10% DESCONTO!**

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

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

# O Castanheiro



Quase tenho vergonha de dizer que vi pela primeira vez castanheiros quando assentei praça na Escola Prática de Infantaria (Mafra) onde fiz a recruta do Curso de Oficiais Milicianos, nos idos de julho de 1968. Não conhecia tais árvores, praticamente inexistentes no sítio onde residia e logo me encantou a sua imponência, a beleza das suas folhas e amentilhos, a tranquilidade proporcionada pela sua sombra.

É claro, que os magustos de São Martinho com castanhas cozidas e assadas e outras iguarias da época outonal preenchiam a minha juventude, mas que querem, não conhecia ainda a árvore que proporciona tão salutares frutos.

Mais tarde, encontrei um moribundo souto em Vale-de-Milhaços (Seixal), resquício ligado a uma atividade corriqueira do tempo das descobertas marítimas que possuía estaleiros navais em Vale-de-Zebro. As castanhas, o biscoito (pão seco) e o bacalhau salgado eram os principais mantimentos dos tripulantes nas suas morosas viagens. A água, iam abastecer ao Talaminho (onde atualmente se realiza a Festa do Avante) ou ao Samouco. Daí aquele dito “Só paro no Samouco para meter água!”.

Mas não me queria dispersar! A vontade de redigir algo sobre o castanheiro foi reforçada quando, de visita a Alcongosta em plena Serra da Gardunha por altura da Festa da Cereja, resolvemos ir visitar um amigo residente noutra aldeia próxima, o Souto-da-Casa. O percurso que liga as duas aldeias está repleto de lindos panoramas. Para além das cerejeiras que ladeiam a estrada, surgem os altaneiros castanheiros. A toponímia não engana: *souto* é um

substantivo coletivo que designa um conjunto de castanheiros. Diga-se, de passagem, que os substantivos coletivos constituem um martírio para quem quer aprender o nosso idioma, pois, na sua maioria, diferem completamente da palavra que está na base do agrupamento. Veja-se: cardume, rebanho, manada, enxame, récua, cáfila, ... Tal esforço de memorização não acontece em esperanto. Basta acrescentar o sufixo *-aro* e logo obtemos o coletivo. Mas, peço desculpa, cá estou eu, outra vez, a divagar.



A *Castanea sativa* é uma árvore longeva da família das *Fagáceas* que pode atingir os 35 metros de altura. A sua madeira é dura e resistente o que a torna muito apta para mobiliário e construções habitacionais. As folhas são brilhantes, compridas, lanceoladas, dentadas nos bordos, com acentuada nervação paralela. As flores amarelas, formando cachos (amentilhos), são perfumadas e coexistem na mesma árvore as masculinas e as femininas, já que a espécie é dioica. Os frutos (castanhas) estão envolvidos numa cápsula espinhosa (ourigo) que pode ter até três exemplares e são deiscentes. Julga-se que a espécie *sativa* é oriunda da Ásia Menor e que se espalhou pela Europa por ação da civilização romana.

O nosso País foi um dos grandes produtores mundiais deste nutritivo fruto que outrora constituía um dos farináceos mais importantes da alimentação quotidiana das gentes. Era até denominado "o pão dos pobres". Devido à sua fácil conservação (castanha pilada) ela integrava os mantimentos dos navegadores,

como acima se disse. O interior norte do País era, e ainda é, o principal produtor, mas não devemos esquecer a Serra de São Mamede e especialmente o concelho de Marvão, onde todos os anos se realiza a Festa da Castanha que visitei já por duas vezes. Na última, fui presenteado com um útil livro de culinária de castanhas pelo respetivo Presidente da Câmara.

A castanha é, de facto, um fruto versátil que pode integrar inúmeras ementas, sendo rico em glúcidos, lípidos, prótidos, sais minerais como cálcio, magnésio, fósforo e potássio, vitaminas B1, B2 e C. É estomáquica (sobretudo cozida), remineralizante, sedativa e tónica. O “chá” proveniente da cozedura das folhas tem diversas aplicações fitoterápicas por se revelar expectorante, antitússico, antipirético, antidiarreico, devido a possuir bastante tanino. Serve também para gargarismos.



Quando os castanheiros estão floridos, como os que encontrei no Souto-da-Casa, em pleno mês de junho, as árvores parecem estar iluminadas. As suas flores são também um bom abastecimento de néctar para a produção do mel.

Termino com a citação de um popular provérbio galego:

- *Não há ruim vinho com castanhas assadas e sardinhas salgadas.*



Por Dr. Miguel Boieiro

# 10 anos como naturista

No passado dia 20 de Junho de 2014 assinalarei o 10º aniversário da primeira vez em que me despi numa praia, concretamente na Bela Vista

Alguns anos antes assistira na televisão a uma notícia sobre a Colina do Sol, no Brasil, e essa foi a minha fonte de inspiração, ainda que na altura estivesse bem longe de imaginar as suas repercussões. Meses antes dessa primeira vez, havia conhecido um sujeito que vim a saber ser adepto do naturismo, e mais ou menos pela mesma altura soube que na Bela Vista se podia estar nu. Pedi então a esse amigo que me acompanhasse numa ida a essa praia, e quando lá fomos ele levou duas amigas, uma delas quem mo tinha apresentado. Elas não se despiram, ele despiu-se de imediato, eu demorei ainda alguns minutos, mas acabei também por fazê-lo, e foi altamente libertador, ainda que tivesse sentido aquela estranha sensação de que toda a gente olhava para mim e sabia ser a minha primeira vez.

Fui um daqueles casos em que rapidamente o aluno ultrapassou o mestre, e passei a ir mais vezes à Bela Vista, já sem acompanhamento. Comecei a fazer pesquisas na internet sobre naturismo, e foi assim que fiquei a saber da existência da Federação Portuguesa de Naturismo (FPN). Por mero acaso, numa das minhas idas nesse ano à Bela Vista, em finais de Setembro, constatei que ali se realizava um encontro. Avistei algumas bandeiras, e um grande grupo, e fui ganhando coragem para ir até lá e meter conversa. Tinha 30 anos, oficialmente não poderia ser membro da JOVNAT (o então núcleo de jovens naturistas), mas falaram-me dos diversos clubes, da Federação, e no final do encontro foram-me entregues fichas de inscrição. Dias depois receberia os meus cartões

de associado da FPN e do Clube Naturista do Centro (CNC), e começaria a frequentar a piscina em horário naturista.

Ainda no final desse ano viajei ao Brasil e tentei visitar a praia de Tambaba, mas para meu desconsolo só era permitida a entrada a mulheres desacompanhadas ou a casais, não a homens sós.

Por causa do meu aparente bom estado de conservação, mencionara nesse primeiro encontro de praia o facto de ser vegetariano (na altura há 10 anos), e, tendo em conta tudo o que já pesquisara na altura sobre naturismo (tanto na net, como em algumas publicações), estava em crer que essa opção alimentar seria prática corrente entre os naturistas, tendo ficado bastante perplexo ante o facto de ali mais ninguém o ser (creio que estava na altura presente um casal de jovens e ambos não consumiam carne). A génese do movimento naturista assenta numa prática desportiva, de culto pelo corpo, e tem por base hábitos de vida saudáveis, privilegiando o vegetarianismo, o desporto, a vida ao ar livre, e uma abstinência tabágica e alcoólica.

Segundo a wikipédia, pode definir-se naturismo como o conjunto de princípios éticos que preconizam um modo de vida baseado no retorno à natureza como a melhor maneira de viver a vida ao ar livre, o consumo de alimentos naturais e a prática do nudismo, entre outras atitudes. Segundo a definição da Federação Naturista Internacional, naturismo é uma forma de viver em harmonia com a Natureza, caracterizada pela prática da nudez coletiva, com o propósito de favorecer a autoestima, o respeito pelos outros e pelo meio ambiente.

Mas a nudez coletiva, ou mesmo individual, só por si, não implica uma vida em harmonia com a Natureza, essa harmonia traduz-se em gestos e práticas precisas, e estar nu, só por si, não implica harmonia alguma com a Natureza (podia dar-se o cúmulo de alguém nu estar a fumar, a conduzir um carro de alta cilindrada, a

atirar lixo pela janela do carro, e até com um saco de fast-food ao colo).

Tendo em conta que neste mundo todos somos terráqueos, e que o ser humano é um animal como outro qualquer, é minha opinião que o respeito pelos outros deveria estender-se também aos animais, seres igualmente sencientes e merecedores de respeito e consideração. Atenta a definição de naturismo, creio ser antagónica e inconciliável a prática naturista com o consumo de animais, sobretudo se tivermos em conta que a produção destes para consumo humano contribui a nível planetário com 17 % de gases com efeito de estufa, mais do que todo o sector dos transportes, aviação incluída, segundo dados recentemente publicados pela ONU. Isto leva em linha de conta a desflorestação visando a criação de pastos, campos de cultivo de cereais destinados a servir de alimento a esses animais, a emissão de metano causada pela flatulência e dejetos do gado, gastos de combustível, etc..

Por este motivo, costumo dizer que conheço um sem fim de pessoas naturistas que não são adeptas ou praticantes do nudismo, e muitos nudistas que se reclamam naturistas sem na verdade o serem, mas tão-somente nudistas. De igual modo costumo dizer que já era naturista antes de me despir na praia, e que quando passei a fazê-lo somente juntei à minha prática naturista a componente nudista. Há depois muita gente que desconhece o significado de naturismo, mas sabe o que é o nudismo, e também quem confunda naturismo com naturalismo. Bom, sem querer entrar na definição de naturalismo, dizer apenas que Darwin era naturalista, mas não consta que tenha sido nudista ou naturista.

O naturismo é, assim, muito mais do que simplesmente estar nu, é uma filosofia de vida, um modo de ser e de estar.

Recentemente, foi a Federação Portuguesa de Naturismo considerada uma organização não governamental de ambiente (ONGA), e deveria fazer jus a essa designação.

A Federação foi criada em 1977, mas só em 1988 Portugal teria uma lei a regulamentar a prática naturista, depois modificada em 1994, e entretanto revogada pela Lei nº 53/2010, de 20 de Dezembro, atualmente em vigor.

Estou em crer que Portugal tem assistido a uma maior abertura da sociedade face ao naturismo (se quisermos, face ao nudismo), têm sido elaboradas teses e trabalhos de fim de curso sobre o tema nas faculdades - tema e atitude que pode considerar-se ousada! -, contudo, continua a verificar-se ainda uma postura de desmerecimento do naturismo, escasseiam os investimentos - até recentemente todas as unidades naturistas no país tinham investimento estrangeiro - , falta vigilância nas praias naturistas (honra seja feita à exceção das Adegas), infraestruturas de apoio (como bares, chuveiros, casas de banho), contudo, o número de praias naturistas oficiais tem vindo a subir, tendo inclusivamente desaparecido da lei a imposição da limitação de uma praia naturista por concelho.

De notar, porém, que essa mesma lei promove (eu diria mesmo que força) o convívio entre nudistas e não nudistas, pois no seu artigo 6º estabelece que o acesso aos espaços naturistas é livre quando estes pertençam ao domínio público, sendo que muito mais limitada é a prática nudista nas praias não naturistas, ainda que porventura toleradas. De realçar, também, que alguns empreendimentos turísticos no país têm tentado cercear o livre acesso às praias (espaços do domínio público). Estamos aqui pois perante dois pesos e duas medidas.

De há 3 anos a esta parte tem-se realizado (também) em Lisboa a World Naked Bike Ride, ainda que por cá não seja autorizada a

nudez completa, ao contrário do que se passa nas cidades europeias onde a mesma igualmente se realiza, ou mesmo, até, na ultra católica Cidade do México, onde é opcional a nudez completa (de notar que, numa pesquisa feita na net por vídeos das World Naked Bike Rides, a maior parte deles está censurada...). Também em Espanha a prova é muito diferente do que se passa por cá, de resto, estamos muito longe do atual panorama naturista espanhol, onde existem inúmeras praias naturistas, onde é reconhecido o direito a estar nu em espaços públicos (embora algumas autoridades tentem também restringir este direito), onde existem parques de campismo naturistas de reconhecida qualidade, e até mesmo um hotel naturista, único na Península Ibérica. Por falta de infraestruturas, e também por falta de clubes naturistas compostos por jovens, não se verificou ainda em Portugal nenhum Youth Rally, ou encontro de jovens naturistas, o que é de lastimar dadas as excelentes qualidades do nosso clima. O subscritor do presente artigo esteve presente em 9 desses encontros internacionais, entre 2005 e 2012, 3 dos quais ocorridos em França.

Por último, uma nota sobre as lutas fratricidas a nível de clubes no país, e a dificuldade que tem sido, por vezes, passar o testemunho no seio desses clubes ou mesmo da Federação. O naturismo é a causa que nos move, e a Federação deve ser um baluarte, ajudando a promover o são convívio entre clubes, práticas naturistas em comum entre clubes, e não o distanciamento que parece existir entre clubes e respectivas atividades, em que impera o jogo de quintais. Deve haver mais empenho e entrega por parte dos membros de clubes naturistas, a nível dirigente ou voluntário, mais participação, e mais espírito de grupo. Bem sabemos que a crise não tem ajudado, mas não justifica tudo. Quando a causa é comum, a luta deve ser levada em conjunto, e não de forma isolada e com os supostos aliados de costas voltadas.

Rui Fidalgo

De 21 de Junho a 20 de Setembro, adere ao Clube Naturista do Centro e habilita-te a voucher de 15% de desconto em serviços 4MenClinic

O premiado será o primeiro inscrito em cada semana!

Informa-te através de [cncentro@gmail.com](mailto:cncentro@gmail.com).

JUNTA-TE A NÓS! VIVE NATURALMENTE com o apoio da 4 Men Clinic



**Faz-te sócio e ganha a oferta da 4 Men Clinic**

**Todas as semanas durante o Verão a 4 Men Clinic oferece um voucher ao primeiro sócio que se inscrever no Clube Naturista do Centro**

Promoção válida de 21Jun a 20 Set 2014, apenas para novos sócios  
1ª semana de 21 a 28 Junho, ultima semana de 13 a 20 Setembro

**14 Anos** 4men Clinic  
*A pensar em SI!!*

Logos: Clube Naturista do Centro, FPA, INPI

primeiros passos  
clínica de psicologia e saúde familiar

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



DEPILAÇÃO MASCULINA E FEMININA

DESCONTO DESDE 15%, MEDIANTE APRESENTAÇÃO DE CARTÃO DE SÓCIO, COM QUOTA VÁLIDA



**28 Jun a 6 Jul**  
**Semana Mundial do Naturismo**

Clube Naturista do Centro  
vem comemorar no dia 6 Julho  
com um encontro na Praia do Meco  
**JUNTA-TE A NOS! VIVE NATURALMENTE!**

[www.cncentro.org](http://www.cncentro.org) [cncentro@gmail.com](mailto:cncentro@gmail.com)

## Encontro de Camping no Barão

Decorreu nos passados dias 13,14 e 15 de Junho mais um encontro de camping no Monte Naturista Barão. Foram três



dias onde voltamos a reencontra amigos e sócios que não viamos a algum tempo e foi tempo de algumas estreias, como tambem foi tempo de o nosso clube crescer mais um pouco. Quem aparece, reconhece algumas das vantagens de ser sócio do nosso clube, os que já o são continuam a ganhar como a nossa sócia Sandra nº675 que ganhou um Voucher de 50€ oferta da 4Men Clinic.



1º sorteio de um voucher de 50€ da 4 Men Clinic no 1º Encontro de Camping a realizar dia 15 Junho

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

O sorteio será realizado através da seleção de um cartão de sócio, apenas com quota válida

**JUNTA-TE A NÓS! VIVE NATURALMENTE!**  
 www.cncentro.org

14 Anos 4Men Clinic  
 A pensar em Si!!

Neste encontro contamos com a presença de muitas crianças entre as quais o nosso sócio mais novo, o Afonso de apenas 8 meses, que se estreou ambiente de camping. Em resumo praticou-se um ambiente muito saudável e Natural, entre todos. Muita conversa e alguma diversão no meio de muito calor, a água da piscina chegou a ultrapassar os 30°C no sábado dia 14 e a temperatura ambiente os 43°C. ficam algumas fotos do encontro para ver e rever.





**Baoba**  
Espaço de Massagens



Houve ainda tempo para um pequeno petisco, que tem vindo a ser adiado ao longo dos encontros, ora por falta de lume, ora por falta de álcool, e desta vez aconteceu mesmo, o tão esperado porquinho!



Esta foi a temperatura da água da piscina, ao longo do encontro, embora no dia 14, tivesse acima dos 30°C

## ANDY thoughts! For CNC



Hola,

My name is Andrew and I live in a small wooden house at Monte Naturista O Barao. I have been here for seven years with my wife, Jill. We have a dog called Monty (Naturista), 5 chickens, 4 ducks, a cat, and a goat.

I have had to great pleasure to meet many Portuguese naturists but hope to meet many more. They are friends I have not yet met!

So, thank you for allowing me to write for you. I hope to bring you news from the camping and stories from the nature around it. Perhaps there will be some gossip and scandal.

In addition to looking after the animals, I keep the swimming pool clean. I vacuum it every day, change the filters and wash the verandah around it. After all these years, I can tell by the hairs in the filters which nationality has been swimming the most.

If the hairs are blonde then people from Holland are here. Brown means English. Strong

Hola,

Meu nome é Andy e eu moro numa pequena casa de madeira no Monte Naturista O Barão. Estou aqui há sete anos com a minha esposa, Jill. Temos um cão chamado Monty (Naturista), 5 galinhas, 4 patos, um gato e uma cabra.

Tive o grande prazer de conhecer muitos naturistas portugueses, mas espero encontrar muitos mais. Eles são amigos que eu ainda não conheci!

Agradeço por escrever para a revista. Espero trazer-lhe notícias do camping e histórias da natureza ao seu redor. Talvez haja alguma fofoca e escândalo. Além de cuidar dos animais, eu mantenho a piscina limpa. Eu aspiro-a todos os dias, limpo os filtros e lavo todo o redor da piscina. Depois de todos esses anos, posso dizer pelos cabelos que estão nos filtros, que nacionalidade nadou pela piscina.

Se os cabelos são loiros, então as pessoas da Holanda estão

black hair is from Portugal. Should there be no hair at all then of course the swimmers are Brazilian !

As I write I am waiting to see England play in the World Cup. I do hope that they and of course Portugal are still in the competition when you read this. My youngest son is coming to visit on Sunday 22 June and on 16 July we must leave Monte Naturista and go to England for a few weeks. Jill has to have a hospital procedure. If you are here when we are not, please say hello to the chickens as they wander through the woods. If you see my cat, 'Tom Tom' please pet him and tell him we will come home soon.

I am writing in English. If I use Portuguese you would be reading this letter at Christmas. Now, have a great Summer, eat well and drink more beer (or wine), the government needs the taxes.

aqui. Castanho significa Inglês. Cabelo preto forte é de Portugal. Caso não haja cabelo em tudo, então é claro que os nadadores são brasileiros!

Enquanto escrevo estou à espera de ver a Inglaterra jogar na Copa do Mundo. Espero que eles e, claro, Portugal ainda estão na competição, quando você ler isto.

Meu filho mais novo está chegando para visitar no domingo 22 de junho e em 16 de Julho, devemos deixar Monte Naturista e ir para a Inglaterra por algumas semanas. Jill tem de ter um procedimento hospitalar. Se você chegou aqui quando não estamos, por favor, diga Olá para as galinhas enquanto elas vagueiam pelos bosques. Se vir o meu gato, 'Tom Tom' por favor, acaricie-o e diga-lhe que volte para casa em breve.

Estou escrevendo em Inglês, porque se fosse em Português você estaria lendo esta carta no Natal.

Agora, tenha um grande verão, coma bem e beba mais cerveja (ou vinho), o governo precisa dos impostos.

naturism  
PORTUGAL



simply natural



Saúde, Andy



**15% desconto para portadores  
de Cartão do CNC com quota Válida**

## A NOSSA PRIMEIRA VEZ NO BARÃO

Fazemos campismo assiduamente desde tenra idade e praticamos o naturismo já há alguns anos, mas ainda não havíamos associado as duas atividades em simultâneo. O Encontro do CNC no Barão em Junho deste ano veio proporcionar essa experiência.

Tivemos a sorte de poder beneficiar de três dias de intenso calor, que permitiram usufruir do naturismo na sua plenitude, libertando-nos completamente da necessidade de qualquer agasalho durante todo esse período.

A primeira impressão do parque foi bastante positiva dada a sua integração no espaço natural, com muitas árvores, ausência de ruído urbano e repleto de sons do campo, o que muito nos agrada.

Fomos muito bem recebidos, primeiro pelo responsável do parque, e logo de seguida por alguns dos nossos conhecidos companheiros do CNC que já se haviam instalado.

Montamos as tendas, tendo o nosso pequeno filhote tido a sua emancipação campista, ao conquistar o direito de pela primeira vez ficar numa tenda só para ele. Ficámos junto dos companheiros do CNC e perto de um simpático casal holandês, que tinham com eles um grande cachorro preto, o que nos agradou bastante, dado os animais e os cães em particular serem uma das nossas paixões. Havia várias outras pessoas com cães no parque.

Depois foi o início de três excelentes dias de naturismo, em comunhão familiar, proporcionando algum repouso mental, e muito e profícuo convívio com outros campistas naturistas.

Adorámos toda a envolvimento social existente no parque, que potenciada pela natureza do Encontro do CNC, facilita o saudável e fácil relacionamento entre as pessoas, mesmo com aqueles que ainda não conhecíamos ou ainda não havíamos convivido antes.

A piscina e espaço contíguo são muito bons, e fizeram as delícias do nosso pequenote que rapidamente fez novos amigos, e que em conjunto também com outros que já conhecia, se integrou em muitas brincadeiras aquáticas. Achamos as instalações de apoio e sanitários bons, embora limitadas em termos de quantidade e de espaço face à lotação disponibilizada pelo parque. Soubemos que as mesmas são melhoramentos recentes, e uma evolução face ao que existia, e que esperamos que possa ser continuada.

O bar é agradável, embora tenhamos estado lá pouco tempo. O maior frequentador desse espaço foi mesmo o nosso filho na sua busca por gelados e também para ver o futebol na televisão. Foi precisamente numa dessas ocasiões, logo no primeiro dia aquando do jogo Holanda-Espanha, que ele sentindo alguma frustração e estranheza ao verificar que era praticamente o único a apoiar a seleção do nosso país vizinho, se apercebeu que a Holanda é o país de origem dos donos do parque e da maioria dos turistas que lá acampavam.

Durante a tarde do último dia do Encontro participamos no sorteio do "voucher" da 4menClinic, cuja simpática gerente tivemos também o prazer de conhecer durante estes dias de acampamento. Os nossos três cartões do CNC com quotas atualizadas davam-nos limitadas hipóteses dados os vários outros candidatos concorrentes, mas a sorte esteve mesmo connosco, e logo nesta primeira ocasião ganhamos o prémio.

Tudo tem um fim, e o desta nossa primeira experiência no Barão também o teve no final dessa tarde. Depois de desmontadas as tendas e arrumadas as bagagens, despedimo-nos dos nossos companheiros do Clube e de acampamento. Era tempo de regressar, mas guardando excelentes recordações destes dias, e o desejo de voltar numa próxima ocasião.

Carlos, Sandra e André

## LÉGUA NUDISTA DA PRAIA DO MECO

Consta de uma prova de atletismo com 5 km devidamente legalizada e autorizada pelas entidades competentes.

Em 2013 na **1ª edição** estavam inscritos 29 atletas dos quais deram início 28 e terminaram todos. Participaram 3 mulheres e 25 Homens.

A prova teve como circuito 2,5 km em sistema de ida e volta. Com saída na praia do Meco a 200 metros do Bar Do Peixe no sentido de Sesimbra, logo após o grande penedo que se encontra no meio do areal.

A prova teve como qualquer outra abastecimento no final de água e ainda batata frita; doces; fruta e cerveja.

Todos os atletas tiveram como lembrança uma T´shirt e um prémio de presença como recordação.

Houve prémios para os 3 da geral masculina e feminina e um prémio para o menos novo.

O pódio masculino:

1º Fernando Santiago - 23:42;

2º Carlos Pires - 26:02;

3º Mário Santos - 26:13.

O pódio feminino:

1ª Carla Graça - 36:06;

2ª Elisa Barra (Real Academia) - 41:21;

3ª Isabel Pereira - 41:36.

O evento teve o apoio da A.A. Lebres do Sado; Clube Naturista do Centro e da Federação Portuguesa de Naturismo.

A **2ª edição** da Légua Nudista da praia do Meco foi realizada no dia 24 de Maio de 2014, pelas 10H00, estavam inscritos 54 atletas e 4 caminheiros.

Devido a algumas faltas apenas completaram a o segmento de corrida 43 atletas.

Numa manhã com algumas nuvens e vento mas que o clima para a prática de corrida estava bom.

A prova teve como abastecimento no final de água, cerveja, Coca-Cola, banana, laranja, maçã, línguas de gato, salame caseiro, batata frita

Todos os atletas tiveram como lembrança uma T´shirt e um prémio de presença como recordação.

Houve ainda lugar a vários sorteios de bens oferecidos pelos patrocinadores entre todos os chegados.

O pódio masculino:

1<sup>o</sup> Joaquim Fernandes (os afoitos)-22:28;  
 2<sup>o</sup> Fernando Santiago - 24:10;  
 3<sup>o</sup> Fábio Pratas (O Praticante/asas do Milénio)- 25:57.

O pódio feminino:

1<sup>a</sup> Isabel Pereira (GQRL)- 30:07  
 2<sup>a</sup> Carla Graça - 35:25;  
 3<sup>a</sup> Lizandra Oliveira (A.A. Banco do Brasil)- 37:49.

O evento teve o apoio da A.A. Lebres do Sado; Clube Naturista do Centro e da Federação Portuguesa de Naturismo.

Teve como patrocinadores o Clube Naturista do Centro, Loja erótica Flame; Sanuk e a Quinta do Maral (Quinta Naturista).

Neste momento estou à espera da resposta da capitania do Porto de Sesimbra ao meu pedido para que as próximas edições se fixassem numa data dentro da época balnear entre 15 de Junho e 15 de Julho, a fim de termos mais participantes e mais algum público para assim ser um evento mais participativo.

Os objetivos a médio longo prazo é termos uma prova com 100 atletas já no ano de 2015 e quem sabe para os anos seguintes alargar a mais participantes se assim se justificar.

Este é um evento que veio para ficar e se afirmar como a 1<sup>a</sup> prova do género a nível Nacional como promotora da prática do Naturismo saudável.

José Sousa

Organizador e promotor da Légua Nudista



# Entrevista

**«Los jóvenes no aceptarán su cuerpo si sólo conocen los desnudos irreales de modelos» ESTHER NEILA**

Entrevista a Ismael Rodrigo, Presidente da FEN – Federação Espanhola de Naturismo



Acordamos que pose desnudo para la foto y él también lo prefiere. «¿Me voy vistiendo para la ocasión?», pregunta mientras se desabrocha los vaqueros. Eso sí, conseguimos que se ponga un gorro y una bufanda. «Así nadie puede decir que esté desnudo», bromea intentando burlar la llamada 'ordenanza antivandalismo'.

P.– ¿Por qué reniega del bañador?

R.– Porque no sirve para lo que su nombre indica: es inútil, conserva la humedad y es antihigiénico. Es una aberración, por eso nadie se lo pone para ducharse en casa.

P.– Sirve para tapar las 'vergüenzas'...

R.– Eso es algo subjetivo: en una sociedad islámica las 'vergüenzas' son todo el cuerpo. Aquí el bañador se tendría que haber superado ya. O al menos, permitir que lo use quien quiera, sin obligar a nadie. La mayoría

de la gente se lo pone porque no se ha planteado otra posibilidad. No hay una razón, sólo una costumbre.

P.– Entonces, ¿no hay bañadores en su fondo de armario?

R.– Sí que tengo, para ir a la piscina.

P.– Pero no hará 'operación biquini', claro.

R.– Desde luego que no. Además es que el bikini y el bañador resaltan los michelines. Si te lo quitas, la curva es más suave y

parece que no tienes barriga. Salvo que ésta sea descomunal.

P.– ¿Alguna vez le robaron la ropa en la playa?

R.– Sí, en Punta Umbría.

P.– ¿Y qué hizo?

R.– Me tocó ir desnudo a la Guardia Civil. Hasta que se les pasó la risa...

P.– ¿Entonces ya era presidente?

R.– No, fue antes. Dejamos la ropa dentro del coche y nos robaron. Nos dejaron literalmente en pelotas. ¡Pero no se llevaron las entradas para ver el concierto de Spandau Ballet!

P.– ¿Y no le multarían, no?

R.– No. La Guardia Civil suele estar muy bien informada. De hecho, a veces te protege de los municipales.

P.– ¿Alguna persona a la que 'vista' con la mirada?

R.– Admito a todo el mundo como es. Ni visto ni desnudo a nadie. Ni siquiera a mi mujer, porque, salvo en invierno, estamos desnudos en casa.

P.– Anda, ¿no se hacen striptease?

R.– Los podríamos hacer al revés: poniéndonos ropa.

P.– ¿Por qué no va desnudo por la calle?

R.– En Valladolid me multarían con la actual ordenanza, modificada por el Tribunal Superior de Justicia y cuya sentencia hemos recurrido al Supremo para pedir que se elimine esa prohibición. Pero tampoco se

trata de ir desnudo porque sí. La ropa es útil y nos protege del sol, del frío, de la suciedad en las ciudades...

Nuestra propuesta no consiste en no usar ropa, sino en usarla sólo cuando haga falta, no compulsivamente.

P.– Imagine que se encuentra con el alcalde haciendo nudismo en una playa. ¿Qué le diría?

R.– Pues no sé, ¿por qué le voy a decir algo? A lo mejor le haría una foto, ja, ja.

P.– ¿Para chantajearle luego?

R.– No, para hacer promoción: 'todo el mundo hace naturismo,

incluido el alcalde'. A ver, si le pillara en una bunga-bunga party de Berlusconi, pues le haría una putada, pero en una playa... demostraría que es una persona abierta que ha sido capaz de dar ese paso mental.

P.- ¿Qué hacemos con los mirones?

R.- El mirón es una patología que deriva de la prohibición. También los habría cuando se generalizó el biquini, el topless o la minifalda, pero todo se supera con la normalidad.

P.- Ahora que abundan los móviles con cámara, ¿no es peligroso exponerse en lugares públicos?

R.- Lo es mientras culturalmente no esté aceptado. A mi no me importa que me hagan una foto desnudo.

De hecho, me importa que me la hagan vestido, porque luego la gente me dice: 'oye, qué hacías tú vestido el otro día...'. Si estoy en un entorno natural con los amigos y alguien propone hacer una foto, yo digo: no, espera, que me quito la ropa. ¡No se te ocurra hacerme una foto vestido, que tengo un prestigio!

P.- ¿No se le van los ojos si ve a una mujer atractiva desnuda?

R.- Igual que si estuviera vestida. De hecho, la ropa cumple una función erótica.

P.-Porque insinua sin mostrar...

R.- Exactamente. Por eso existe la ropa interior de encaje. La desnudez natural disminuye el erotismo.

P.-¿Estamos igual de habituados a la desnudez femenina que a la masculina?

R.-Es más admisible el desnudo de la mujer, pero siempre al servicio del hombre. Y sólo si cumple los estándares de belleza.

Mucha gente dice: ¡pero qué hace esa señora anciana ahí con las tetas caídas y la piel

arrugada desnuda en la playa! Si fuera una chica guapa no tendrían inconveniente, claro. Además, hemos

erotizado culturalmente las mamas. Si un hombre se quita la camiseta no plantea ningún problema. Si se la

quita una mujer, se montaría un buen follón. Y eso que algunos hombres tienen más pecho que ellas.

***Quizá las mujeres aún no han descubierto el naturismo para reclamar la igualdad.***

P.– Alguna playas son nudistas, otras no. Verdadero o falso.

R.– Falso. Todas son libres salvo que se diga lo contrario.

P.– En España la desnudez en la vía pública está tipificada como un delito de ‘escándalo público’.

R.– Falso. Ese delito se abolió en el año 88 del Código Penal.

P.– Otra: hay que evitar desnudos en horario infantil.

R.– Es al revés. Hay que proteger a los niños de la fobia a la desnudez. De lo contrario sólo ven los desnudos de los modelos, perfectos pero irreales, y eso les conduce luego a no aceptar su propio cuerpo, les crea complejos. Así lo reconocen los psicólogos. O todos menos aquellos vinculados a sectas o al Opus, pero esos defienden una posición ideológica, no científica. Las chicas ahora desde pequeñas ya quieren ponerse o quitarse tetas. Y los chicos creen que tienen el pene pequeño porque sólo ven los de tamaño descomunal que salen en una peli porno.

P.– ¿El pudor social es consecuencia de la moralidad cristiana ?

R.– La fe cristiana impregna nuestra sociedad, pero si lees los Evangelios no encontrarás nada en contra de la desnudez. Se supone que Cristo no murió con un trapito, sino totalmente desnudo en la cruz. Hasta hace no tanto la gente se bañaba desnuda en el río del pueblo. Mi abuela me contaba que ella incluso daba de mamar en la iglesia. Y ahora hay que esconderse en todos los sitios porque parece que queda mal.

P.– De niño, ¿veía las películas del destape?

R.–Creo que no me dejaban mis padres.

P.–¿Y le decían aquello de ‘vísteme despacio que tengo prisa’?

R.– No. Lo que si nos dicen los padres es ‘marrano, vístete’. Y terminas por identificar una cosa con otra.

P.– En Castilla y León no hay muchas zonas de tradición nudista.

R.– Es la región más despoblada, así que vayas donde vayas no hay ningún problema. En Soria yo he ido desnudo en la bici todo el día y no me he encontrado a nadie.

P.– Para terminar, recomiéndenos una playa para estos días de

calor.

R.– Pues por aquí cerca me gusta es la de Covachos, en Cantabria, que en marea baja hace casi un círculo. Y además no hay cobertura. Consta de una prova de atletismo com 5 km devidamente legalizada e autorizada pelas entidades competentes.

Publicado no Jornal El Mundo em 15 de Junho

<http://www.naturismo.org/docs/elmundo15jun2014.pdf>

<http://fen-naturismo.blogspot.com.es/2014/06/ismael-rodrigo-azote-de-los.html>

Esta entrevista estará brevemente disponível traduzida para português no nosso Blog.

## Férias em Las Playas de Vera – Espanha

Palmela, dia 07 de Junho de 2014, sete horas da manhã, três amigos, - Saragoça/Céuzinha/Sabelinha - partilhando um sentimento naturista, partiram rumo a Vera – Espanha, com o propósito de usufruir de umas férias repousantes, em liberdade psíquica, ambiental e, ... têxtil.

Após, 950 quilómetros percorridos

, com algumas paragens, breves, - tal era a pressa de chegar - para uma refeição ligeira e, etc, etc, ...eis-nos, finalmente, no destino sonhado.

Sim, sonhado por mim, no desejo de lá ir e pelos companheiros Gabriel e Céu, no de lá voltar.



Sonho, do qual não acordámos, durante os sete dias em que vivemos naturalmente, em harmonia com a natureza, usufruindo também das boas condições e infra-estruturas de apoio à prática do turismo naturista.

No mar, na piscina, ao sol, sempre sentido a liberdade do corpo, no relax total que nos proporciona essa relação com a terra, o ar e o fogo, vivemos a nossa verdadeira essência.

Que mais posso dizer, ou melhor escrever, sobre as nossas mini férias nas 'Playas de Vera'? ... Já sei!... Uma única palavra: fabulísticas!

Posso também descrever as gentes, que se cruzaram connosco: boas, afáveis e simpáticas.

Gentes despidas de preconceitos, libertas de todas as outras ideologias que não, a do respeito por si próprio e pelo próximo, numa atitude que descreve o elevado nível de consciências.

Vera, 14 de Junho, dia de regresso, 6.30 da manhã. Um 'primeiro' olhar ao amanhecer e depois, um olhar àquele mar tão calmo, tão azul tão mediterrâneo em jeito de: levamos connosco a tua tranquilidade.

Uma passagem pelo Alentejo - Monte Naturista o Barão, para o convívio com os nossos companheiros, partilhando a alegria e a harmonia dentro da mesma filosofia de vida, desfrutando daquele ambiente tão libertador, tão natureza.

Uma noite de estrelas no nosso Alentejo, místico, transmite-nos boa energia.

E cá estamos, com a alma mais cheia, a auto-estima nas nuvens, para viver naturalmente o prazer da liberdade, neste atlântico, neste sol, nesta nossa terra, em harmonia com os nossos

companheiros, sempre seguindo o objectivo e os valores do nosso movimento naturista.

Vera - Vamos a volver allí!

Viva o CNC

Viva A FPN (e todos os associados)

Saudações naturistas

Naturalmente, beijo

Maria Isabel Bonito



Por cada amigo que inscrevas no CNC acumularás 10% do valor de renovação da quota do novo Sócio se paga até 31 de Março, portanto é fácil quantos mais amigos inscreveres mais desconto terá a tua quota para o próximo ano. Os amigos que se inscreverem ao abrigo desta campanha têm duas vantagens acrescidas:

Ficam isentos do valor de Jóia, e;

O valor da quota é igual ao valor praticado até 31 de Março.

## As minhas primeiras férias num parque de Campismo Naturista.

Sexta feira, 30 de Maio, foi o dia da partida, bem cedo (saímos às 5 30 da manhã de Lisboa). O destino foi El Portus, perto de Cartagena, em Espanha, onde ia decorrer o IV Encontro de Famílias Naturistas do sul da Europa.

A cansativa viagem de cerca de 960 kms durou cerca de 9 horas e meia e fomos pela A6 em direção a Elva, passámos por Badajoz, Mérida, Ciudad Real, Albacete, Murcia, parando uma vez para abastecimento de combustível e mais algumas vezes para satisfação de necessidades fisiológicas.

Fiz a viagem e as férias na companhia do Paulo Garcia, secretário da Federação Portuguesa de Naturismo, a qual representámos no encontro.



Ao passarmos na região de Murcia, a temperatura aumentou significativamente e a paisagem ao nosso redor refletia bem isso, muitas montanhas e serras, mas com pouca ou nenhuma vegetação e a que existia estava bastante seca, parecia uma região desértica.

Cerca das 16 horas de Espanha lá chegámos ao nosso destino, e após as formalidades de entrada, fomos ver o bungalow onde ficaríamos até dia 8 de Junho, dia do nosso regresso.

O bungalow tinha as necessárias comodidades: WC, fogão, uma sala com 2 sofás, um quarto, e um pequeno varandim onde relaxámos

um pouco na companhia das nossas amigas Super Bock mini que o Paulo bem fez em levar.

Após termos visto as atividades previstas para a semana e nos termos instalado, fomos dar uma volta pelo parque, que fica num vale junto ao mar e tem bastantes bungalows e também alguns apartamentos disponíveis para alugar.

Como ainda estava bastante calor fomos um pouco até á praia, que é bastante bonita, mas não tem areia, só pequenas pedras.

Depois da praia ainda fomos espreitar a piscina descoberta que fica perto da praia e fica um pouco mais abrigada do vento que a praia. A temperatura da água estava bem agradável, mais do que no mar.

Após um merecido duche, fomos jantar ao restaurante do parque, que tem 2 amplas esplanadas, para além de um espaço interior bastante amplo. A refeição foi bastante boa e o preço incluindo bebidas bastante aceitável. O preço da cerveja foi das maiores surpresas – imperiais (cañas) a 1 euro.

No dia seguinte, 31 de Maio, foi a abertura oficial do encontro, e começou cerca das 12 horas, após um breve discurso por parte de Ismael Rodrigo, presidente da Federação Espanhol de Naturismo, por quem fomos amistosa e calorosamente acolhidos.

Seguiu-se uma deliciosa refeição de tapas e após isso ficámos com a tarde livre. Como estava algum vento, optámos por não ir para a praia e decidimos experimentar a piscina coberta, que fica perto do restaurante.

De Portugal fomos nós, o Norberto Barcellos, membro do Clube Naturista do Algarve, brasileiro e residente no Porto, e um membro do CNC vindo do Funchal, mas que teve que abandonar o evento no domingo por motivos familiares.

De salientar que o parque tem muito boas infraestruturas, vários wc espalhados pelo parque, duches, spa, e um supermercado com boa variedade de produtos e com preços aceitáveis.

Do programa para esta primeira noite constava o jantar, onde conversámos animadamente com vários participantes do encontro, vindos de várias regiões de Espanha.

No segundo dia de manhã, domingo, tivemos uma desagradável surpresa – ao contrário do esperado, tivemos chuva forte toda a manhã, o que nos impediu de participar na atividade prevista – uma caminha nas montanhas junto ao parque com o objetivo de observarmos alguns pássaros característicos da região. Assim sendo ficámos “limitados” à outra atividade oficial – o almoço e após um convívio com alguns participantes decidimos ir à piscina coberta novamente.

De noite fomos convidados para jantar com o Ismael – presidente da FEN e com mais alguns amigos pertencentes à ADN – Associação Naturista de Madrid.



Segunda feira foi dia de Festa – tivemos um passeio de catamarã, «au naturel», com muita música e animação. Quem esteve animadíssimo e deu show de Samba foi Norberto que não parou de dançar durante a maior parte do passeio. Tivemos duas paragens

em alto mar, para dar uns mergulhos, eu da segunda vez mergulhei, mas como a água estava um pouco fresca ou eu estava muito quente, tive uma cãibra na perna esquerda e tive que subir rapidamente para o barco.

Na 3ª feira tivemos uma manhã cheia com caminhada pelas montanhas perto do parque, chegámos a uma altura de 500 m e depois descemos cerca de 2 quilómetros até chegarmos a Cala Aguilar, uma praia muito bonita e só acessível por mar ou descendo a montanha como nós fizemos. Vimos paisagens muito bonitas, mas houve partes do caminho que foram de cortar a respiração, pois eram muito estreitos e íngremes. Regressámos ao parque de barco, numa viagem que durou cerca de 20 minutos e permitiu apreciar a montanha de outra perspectiva, muita gente se perguntava : mas nós andámos mesmo por ali? Se por terra o caminho nos parecia muito desafiante, por mar então parecia mesmo impossível.



Na 4ª feira fizemos uma visita cultural a Cartagena – vimos uma sala do museu Naval onde está exposto um submarino do fim do século XIX, e após algum tempo livre para passearmos pela zona comercial de Cartagena dirigimo-nos ao Museu, onde pudemos ver artefactos romanos encontrados nas escavações que puseram a descoberto o Teatro Romano, que visitámos em seguida e debaixo de um calor tórrido. Para terminar bem a visita a Cartagena tivemos

um ótimo almoço no Clube Naval de Santa Luzia, findo o qual regressámos a el Portus de autocarro.

Na 5ª feira fomos de autocarro em direção a La Manga com o objetivo de passarmos o dia numa praia naturista do Parque Natural de Calblanque, e tivemos direito a cerca de mais uma hora de caminhada até chegarmos á praia, mas infelizmente o tempo estava bastante ventoso para podermos desfrutar adequadamente da praia.

Sexta feira e sábado tivemos os dias livres, e aproveitámos para estar na praia e na piscina e na sexta deliciámo-nos com um excelente almoço servido no restaurante localizado mais perto da praia.

No sábado o encontro terminou com um jantar seguido de animação na esplanada com Karaoke e dança, onde o companheiro Norberto deu mais uma vez show. No fim da noite tivemos uma conversa com o Ismael e a sua mulher Suka, acompanhada de um bom vinho alentejano que levei de Portugal.

De salientar que o parque dispõe de médico residente, e que prestou um excelente serviço de apoio ao Paulo no sábado. O único ponto de melhoria a salientar no parque foi mesmo o acesso á internet, 12 euros por uma semana, mas com péssimas condições de acesso e de velocidade, no bungalow era praticamente impossível aceder, o melhor local para aceder era no restaurante.

Pelo preço pago, cerca de 200 euros por pessoa em bungalow, para 9 noites, incluindo 1 refeição por dia, e todas as excursões que fizemos, considero que foi um excelente investimento e que deu óptimos momentos de relax e também de visitas culturais e pela natureza. De salientar que devido á comparticipação na Federação Naturista Internacional, este preço de 200 euros inclui um desconto de 55 %, sendo o preço sem desconto de 450 euros.

IVA Rúb.	Prestaciones	905.30 €	Imp
36.82	Importe Descuento	500.30 €	
	Total Prestaciones	405.00 €	Tc
36.82	Base Imponible	368.18 €	
	Importe IVA	36.82 €	
	Importe Factura	405.00 €	

COMPLEJO NAUTICO EL PORTUS, S.A.

C.I.F. A - 78448982

Inscrita en el R.M. de Madrid, Tomo 7530 general 6500, sección 3ª, folio 27, hoja 74328

Em resumo, foi uma ótima semana de férias, num local que recomendo vivamente e uma ótima forma de rentabilizar o custo do cartão naturista internacional (custo de 15 €) – o desconto de 250 euros paga o cartão naturista durante vários anos.

José Sousa



## NATURISMO E ALIMENTAÇÃO

Na definição da Federação Naturista Internacional, o Naturismo é uma forma de viver em harmonia com a Natureza, caracterizada pela prática da nudez coletiva, com o propósito de favorecer a autoestima, o respeito pelos outros e pelo meio ambiente. Esta busca pelo bem-estar pessoal não será mero hedonismo. Assenta sim numa tomada de consciência quanto à importância da integração harmoniosa do ser humano no seu meio natural.

Nesta filosofia de vida podem incluir-se várias práticas promotoras do desenvolvimento holístico do indivíduo, tendo em vista a paz, a solidariedade e o respeito pela Natureza.

A alimentação é uma das práticas que mais implicações tem, tanto a nível individual como global e depende de escolhas individuais, constituindo-se portanto como um poderoso agente de mudança à disposição de todos nós.



Segundo relatórios da FAO e da ONU, a indústria da produção de animais para consumo humano é das mais poluentes do planeta, sendo responsável por 18% da emissão de gases com efeito de estufa. Em 2008 este facto foi mais uma vez enfatizado na imprensa mundial através do apelo para a diminuição do consumo de animais e gradual adoção do vegetarianismo, realizado por Rajendra Pachauri, secretário do Painel Intergovernamental para as Alterações Climáticas. <sup>(1)</sup> Não só a poluição do ar como também o desgaste e erosão dos solos, a poluição da água e a destruição da biodiversidade provocadas pela pecuária são questões preocupantes para o naturista.

Associado ao potencial ecológico e de sustentabilidade de uma alimentação vegetariana, estão os seus benefícios para a manutenção da saúde e a cura de doenças. A American Dietetic Association (Associação Dietética Americana) e a Dietitians of Canada (Dietistas do Canadá) afirmam que dietas vegetarianas planeadas apropriadamente são saudáveis, adequadas nutricionalmente para todas as fases da vida, incluindo a gravidez, a amamentação, a infância e a adolescência e ainda para atletas. <sup>(2)</sup>

Enquanto naturistas - tendencialmente mais atentos às questões ambientais e de saúde, assim como de respeito pelo outro (e, na minha opinião, este "outro" pode e deve estender-se a animais não-humanos) -, ao sabermos que a alimentação vegetariana (preferencialmente vegana e não industrializada) apresenta tantos benefícios, podemos optar pela mesma por ser a mais coerente com os princípios e a génese do Naturismo. De facto, urge assumirmos a responsabilidade para com o planeta e os seres que nele habitam, responsabilizarmo-nos pela nossa saúde e pelo futuro das gerações atuais e vindouras. São as pequenas escolhas individuais do dia-a-dia que conduzirão a uma mudança global para um paradigma social realmente em harmonia com a Natureza.

Basta decidir sair de mais uma zona de conforto - desta vez não em relação à roupa com que não escondemos o corpo mas em relação à forma como o alimentamos -, tarefa certamente facilitada para quem já derrubou barreiras sociais mais estigmatizantes como o direito a estar como nasceu.

Por Sofia Barradas

Notas:

- 1) Pode encontrar-se referências a este assunto em qualquer website de comunicação social. Por exemplo: <http://www.publico.pt/ciencia/noticia/nao-coma-carne-para-lutar-contras-as-alteracoes-do-clima-diz-a-onu-1341974>
- 2) <http://www.eatright.org/About/Content.aspx?id=8357>

## NaturMix

Uma edição preparada em tempo recorde com um significativo número de autores e de textos em resposta aos convites enviados.

Desde já o nosso muito obrigado a todos pelo esforço, empenho e tempo oferecido para tornar possível esta edição.

Para o futuro convidamos para escrever para este magazine bem como para o blog do Clube todos os nossos associados e leitores. O trabalho de todos fará certamente a diferença numa publicação que por si só faz toda a diferença.

O magazine “O Natural” é escrito por naturistas, nudistas, têxteis, em suma por todos os que desejem contribuir, sejam sócios ou não do Clube.

Alguns artigos desta edição contam a primeira experiência naturista e outros representam a estreia de escrever artigos para uma publicação.

A opção de fazer uma edição especial para celebrar a Semana Mundial do Naturismo em vez de um número regular levou-nos mais longe do que o esperado e imaginado.

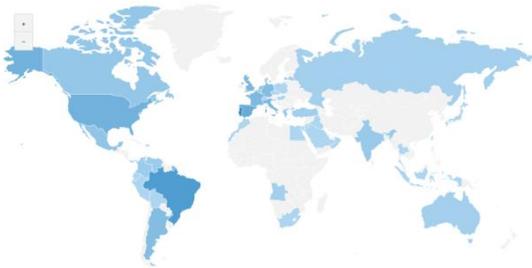
Novos convites, novas ideias e respectiva concretização trazem a esta edição textos de Ismael Rodrigo - Presidente da Federação Espanhola de Naturismo, Sieglinde Ivo – Presidente da Federação Internacional de Naturismo ou Sofia Barradas que não é sócia do Clube e aceitou contribuir com o seu trabalho para esta edição.

Nem todos puderam aceitar o convite para esta edição e teríamos muito gosto em convidar muitos mais, mas esta edição foi elaborada e realizada com muito empenho, amorosismo e rapidez. Mas com pouco planeamento e experiência para esta dimensão, procurámos temas diversificados, alguns

ficaram pelo caminho outros não estão esquecidos e a seu tempo serão publicados.

O nosso blog será um complemento a esta edição e a futuras edições, todos os artigos serão publicados no blog permitindo a sua divulgação e tradução facilitada para leitores de vários países.

### Abertura ao mundo



A decisão de tornar publica e aberta ao mundo a publicação de um Clube naturista em Portugal rompeu com uma tradição de edições fechadas e reservadas a associados que vigorava até 2013.

O formato digital permite que esta realidade seja possível mas o prazo irá obrigar a um maior cuidado com o grafismo, com os conteúdos e com a regularidade da sua publicação.

Sabemos para onde ir e como ir, sabemos o que queremos e como o queremos fazer, apenas precisamos do trabalho voluntário de sócios e amigos para lá chegar.

Para já aposta e o risco compensaram como mostra a dispersão e o alcance da edição especial dedicada à Léngua Nudista do Meco publicada na última Edição.

Tu contas connosco, mas nós contamos contigo para a próxima edição do nosso magazine.

## 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



**15% desconto para portadores de Cartão do CNC com quota Válida**  
Desconto válido apenas no acampar



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



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

## Proximas actividades do CNC

### JUNHO

- 28 a 06 JULHO - Semana Mundial do Naturismo

### JULHO

- 06 - Encontro na praia do Meco (comemorações da semana do Naturismo)

### SETEMBRO

- 13 - Encontro de praia ( local a divulgar )

### OUTUBRO

- 3 a 5 - Encontro na Quinta do Maral.
- 25 - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 [\[+\]](#)

### NOVEMBRO

- 20 - 16º Aniversário do Clube Naturista do Centro
- 22 - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30 [\[+\]](#)

### DEZEMBRO

- 13 - PISCINA DO ALVITO das 18h30 às 20h30
- 13 - Ceia de Natal partilhada na Sede da FPN 21:15

## 2º Maral Naked Horse Tour

- Actividade a decorrer durante o Encontro de Outono do CNC de 3 a 5 de Outubro
- Retribuição de 5€ por 15 minutos de experiência
- Esta actividade está sujeita a um mínimo de participantes, por favor faça a sua reserva junto do CNC ou Quinta do Maral.



## Encontro de Outono - 3 a 5 Outubro 2014

- Aberto a Amigos e Simpatizantes
- Preços especiais para sócios do CNC
- 2º Naked Horse Tour
- Almoçassa - Festival Islâmico (em Marvão)





**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!**





**28 Jun a 6 Jul**

**Semana Mundial do Naturismo**

**Clube Naturista do Centro**

**vem comemorar no dia 6 Julho**

**com um encontro na Praia do Meço**

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

www.cncentro.org

cncentro@gmail.com