

www.fpn.pt



N
ENE
NU
NATURAL
NATURISMO



2€

Revista da Federação Portuguesa de Naturismo



Série III n° 0

Dezembro 2009

Sumário

- 2 - Editorial
- 3 - Energias Renováveis
- 4 - Notícias
- 5 - Naturismo - Filosofia de vida ou vida sem regras?
- 6 - III Encontro Ibérico de Naturismo
- 11 - CNC - Clube Naturista do Centro
- 12 - CNA - Clube Naturista do Algarve
- 13 - ANP - Associação Naturista de Portugal
- 14 - SPN - Sociedade Portuguesa de Naturalogia

Ficha Técnica

Revista «N» - Orgão Informativo da FPN

Propriedade: FPN - Federação Portuguesa de Naturismo

Morada: Rua Qtª das Lavadeiras, 14A - 1750-239 LISBOA

Director: Presidente da Direcção - Rui Martins

Colaboradores: Rui Martins, Júlio Esteves, Alexandre Moleiro, David Rodrigues, Pedro Mota

Paginação e composição: Júlio Esteves e Rui Martins

Impressão: IDG - Imagem Digital Gráfica

Periodicidade: Quadrimestral (Abr/Ago/Dez)

Tiragem: 500 exemplares



Editorial

Foi a 01 de Março de 1977 que na presença de Dr. Mário Botelho, José Godinho, Fernando de Sant'Ana, Cyrille Terrilon, Carlos Alvares, Armando Gomes e Helmut Walter e sob proposta de Fernando de Sant'Ana que nasceu a Federação Portuguesa de Naturismo. A todos eles os nossos agradecimentos.

32 anos passados sob este momento tão importante para nós deparamo-nos com uma maior necessidade de nos abrimos à sociedade tendo em vista a afirmação dos nossos valores, a desmistificação da nudez social e familiar, a tolerância, a amizade, o companheirismo e acima de tudo o respeito pelos outros e pelo meio ambiente, para que o naturismo passe a ser considerado por todos, aquilo que para nós já é uma realidade.

E como pretendemos que esta realidade se possa estender a cada vez mais pessoas que a actual Direcção, embora já em final de mandato, decidiu reeditar a Revista «N», o órgão informativo e formativo da FPN.

Com um novo formato a «N» será o espaço privilegiado para a divulgação do Naturismo, das actividades associativas e de tudo o que se enquadre na nossa filosofia de vida, encontrando-se aberto a colaboração de todos. Para isso foram enviados convites aos Clubes/Associações Federados, ANP, CNA, CNC e SPN, que terão o seu espaço próprio na «N». Mas também os sócios poderão ter uma palavra a dizer, ficamos a aguardar pela vossa colaboração.

Saudações Naturistas

Rui Martins

Energias Renováveis

As energias renováveis são consideradas como energias alternativas ao modelo energético tradicional. Fornecem energia limpa, contrariamente às fontes mais convencionais, como o carvão e o petróleo, que liberam grandes quantidades de dióxido de carbono, quando usados como combustíveis.

O rápido e exigente desenvolvimento tecnológico, a que assistimos desde a invenção do motor de combustão interna, conduziu, no entanto, a níveis de consumo energéticos perfeitamente insustentáveis, com consequências visíveis a nível ambiental.

As principais energias renováveis são:

- Hídrica
- Eólica
- Solar fotovoltaica e térmica
- Biomassa e biogás
- Geotérmica
- Oceanos

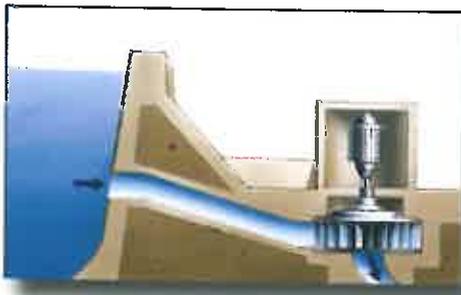
Algumas das Energias Renováveis mencionadas podem ser aplicadas nas nossas casas, tanto previamente, ainda no processo de projecto e construção dos edifícios, como adaptadas às nossas casas actuais.

Na maioria dos casos a energia produzida pelas fontes renováveis é transformada em electricidade. Isto acontece porque a electricidade é fácil de transportar e pode facilmente ser reconvertida noutra forma de energia (calor, movimento, luz, etc.).

Começemos por explicar como funcionam as principais energias renováveis.

Hídrica

No ciclo da água a precipitação sobre as montanhas cria escoamentos convergentes nos vales, os rios. Nestes existe uma grande energia disponível que pode ser transformada em energia eléctrica através de turbinas hidráulicas acopladas a geradores eléctricos ou em energia mecânica através das azenhas.



Eólica

O vento resulta do deslocamento de massas de ar, derivado dos efeitos das diferenças de pressão atmosférica entre duas regiões distintas e é influenciado por efeitos locais como a orografia e a rugosidade do solo.

As regiões ao redor do Equador, latitude 0, são aquecidas pelo sol mais do que as restantes zonas do globo. O ar quente é mais leve que o ar frio, pelo que sobe até uma altura aproximada de 10 km e depois estende-se para norte e para sul.

A disponibilidade do vento depende fundamentalmente da localização geográfica e da orografia do terreno tendo Portugal um grande potencial neste domínio.



Alexandre Moleiro

(continua no próximo número)

Núncias

- Foi entregue na Assembleia da República um projecto-lei que visa a alteração do actual Decreto-Lei n.º 29/94. As alterações mais importantes consagradas neste são: o reconhecimento automático dos espaços onde o naturismo se haja implantado e a redução para 500 metros de aglomerados urbanos, etc...

- Continuamos activamente à procura de uma nova piscina. Queremos aqui esclarecer que o horário na piscina da Penha de França foi suspenso, pois a Câmara Municipal de Lisboa foi obrigada a aplicar as Tabelas Municipais em vigor o que veio multiplicar por quatro o valor que pagávamos por esta infra-estrutura. Queremos também agradecer à C.M.L. a ajuda que nos tem sido dada para que, tão breve quanto possível, possamos encontrar uma alternativa válida para a continuação desta actividade, que era do agrado de todos os que frequentavam este espaço;

- Mais um espaço para férias naturistas. A FPN assinou um protocolo de cooperação com o Turismo Rural «VALE DE MILHANOS», situado entre Serpa e Mértola, com condições excepcionais para os portadores do cartão FPN/INF. As reservas devem ser feitas com a devida antecedência, directamente para o empreendimento, através do endereço de correio electrónico: contacto@valedemilhanos.info ou peletelefone 931 657 442 ou ainda directamente no sitio da internet em <http://www.valedemilhanos.info>



Casa rural naturista
no Alentejo Baixo



www.naturest-portugal.com

Email naturest@clix.pt

Tel. (351) 283 933231

Liberte-se de
preconceitos e
redescubra o prazer
e o conforto de viver
nu

O uso de roupa
molhada prejudica
gravemente a
sua saúde.
Liberte-se

Naturismo: Filosofia de Vida ou Vida sem Regras?

O que é o naturismo para quem não é naturista?

Esta é sem dúvida uma pergunta difícil de responder para quem como eu é naturista, porque me parece tudo extremamente simples, claro e natural e estou do lado de "dentro". No entanto é uma pergunta que tenho muitas vezes em mente porque a maioria das pessoas com quem estou e convivo não são naturistas, e consigo perceber algumas das dúvidas e interrogações. Até hoje nunca me senti rejeitado, ostracizado ou sequer posto de parte, discriminado ou preterido, no entanto existem perspectivas diferentes:



- Brincadeira – mostrando simultaneamente algum à vontade mas também algum desconforto brincam com o assunto. É uma forma de pegarem no assunto demonstrando alguma aceitação mas sem exporem as suas opiniões sobre o mesmo;

- Consternação – respeitam, mas faz-lhes muita confusão. Não se identificam com esta visão de vida e vai contra alguns dos seus princípios e posições sobre a vida. Embora não vejam como uma vida sem regras, quase que o é para o seu modelo de vida, pelo menos é a quebra de algumas regras;

- Naturalidade – aceitam, conversam, partilham opiniões e estabelecem-se conversas saudáveis e esclarecedoras sobre o que é o naturismo e a sua vivência. Entendem como sendo uma opção de vida com sentido e positiva;

- Integração – partilham da visão Naturalidade, mas vão um pouco mais longe, reflectindo sobre o Naturismo na sua vida e de que forma faz sentido para si próprios. Alguns resolvem experimentar e tornam o Naturismo uma filosofia de vida.

Em traços gerais, a experiência é de respeitarem a minha opção, o que varia é a identificação e aceitação do Naturismo.

Por David Rodrigues

Todos somos poucos e todos somos necessários. Junte-se a nós.

Visite a nossa página em:

<http://www.fpn.pt/cartao/cartao.php>



Organizado pela Federação Portuguesa de Naturismo, realizou-se entre 13 e 18 de Agosto, no parque de campismo «MONTE NATURISTA O BARÃO» o III Encontro Ibérico de Naturismo

Inicialmente previsto para ser um encontro entre naturistas ibéricos, acabou por ser um encontro mais alargado, onde participaram naturistas de outros países europeus e não só.



Nestes 5 dias passaram, e participaram, neste encontro, mais de 60 naturistas oriundos de Portugal, Espanha, Itália, França, Inglaterra, Holanda e também um naturista Argentino com residência em Beirute, Líbano, tendo sido trocadas experiências e abordado as diferentes vivências naturistas de cada País.

Foi igualmente muito importante a presença do Clube Naturista do Algarve, do Clube Naturista do Centro e da Sociedade Portuguesa de Naturalogia, representados pelos respectivos Presidentes e com os quais abordámos o futuro desejável para o Naturismo Português. Infelizmente, mas por motivo justificado, não foi possível contar com a presença da Associação Naturista de Portugal.

No Workshop realizado durante o encontro contámos com a participação do Turismo do Algarve na pessoa da Chefe de Gabinete Célia Arménio que connosco teve a oportunidade de debater e conhecer mais de perto a realidade do Movimento Naturista e as reais potencialidades do Turismo Naturista para a economia nacional e em particular para a economia da região algarvia, que com o seu clima tem todas as condições naturais para se tornar uma referência a nível mundial, podendo absorver uma larga fatia dos 60 milhões de turistas naturistas existentes na Europa e Estados Unidos.

Muito importante foi também a presença de Jack Soifer, um prestigiado Consultor Turístico, que durante a sua vida tem dedicado muito tempo ao nosso país e que reforçou a ideia de que Portugal tem no Naturismo um importante nicho de mercado a explorar, pois reúne condições ambientais, sociais e naturais como poucos outros países no mundo.

Cabe-nos agora a nós desmistificar o naturismo, perante a opinião pública nacional fazendo com que os mitos relacionados com o nudismo caiam de uma vez por todas e os Portugueses possam olhar para os naturistas, como alguém que se preocupa e defende o meio ambiente e utiliza a sua nudez como uma forma de respeito por si próprio e pelos outros, ajudando assim a criar condições para que o naturismo cresça de uma forma saudável e sustentada.



A este propósito foi divulgada a todos os que ainda a desconheciam a prelecção do Papa João Paulo II em «Amor Y Responsabilidad»

- «A impureza do corpo não se relaciona com a nudez, parcial ou integral que nem sempre é impudica. Se alguma pessoa se valer da nudez para tratar alguém como um objecto de prazer, então é essa pessoa que comete um acto impuro. A nudez do corpo não tem qualquer relevância, excepto quando desempenha um papel negativo em relação ao valor da pessoa. Mesmo quando a nudez está relacionada com um acto carnal, a dignidade permanece preservada. O impudor nasce de vontade de reduzir essa pessoa, por causa do seu corpo e do seu sexo, a um mero objecto de prazer. O corpo humano não é impudico, nem o são as reacções de sensualidade a ele. A nudez do corpo não pode ser considerada impura, quando existe uma razão para ela»



Neste encontro fomos informados da existência do projecto EDNATURA, o primeiro já de alguma dimensão, onde está prevista a construção de 3 resorts naturistas, que irão criar entre 150 a 210 postos de trabalho, com um valor global de investimento da ordem dos 15 milhões de euros.

Este projecto está ligado a um empresário nacional, também ele adepto do naturismo e habitual frequentador de resorts naturistas no estrangeiro.

Sendo conhecedor das potencialidades deste nicho de mercado, não hesitou em investir. Esperemos que seja um projecto para levar avante e que outros se sigam.

Foi também discutida a grande necessidade de investimento nas praias oficiais, por modo a torná-las mais atractivas para os visitantes. Para que isto possa ser uma realidade a curto prazo, vai a FPN encetar desde já, contactos com as Entidades que superintendem as concessões de praia, para que tão breve quanto possível possamos ter as mesmas condições que as praia não oficiais, ou não naturistas.

Sendo a FPN uma organização virada para a defesa do meio ambiente, iremos igualmente integrar-nos nas Organizações de Defesa do Meio Ambiente.

Após este III Encontro Ibérico os laços entre os naturistas Portugueses, Espanhóis e Europeus saíram reforçados, bem como os laços entre as diferentes organizações naturistas portuguesas, para que todos possamos em conjunto lutar por esta filosofia de vida.

«Que espírito será tão cego e vazio que não entenda que o pé humano é mais nobre que o sapato que o calça, e que a pele humana é mais bela que as vestes com que a cobrimos» - Miguel Ângelo (1475-1564)



Rui Martins
Presidente da Direcção





Monte
Naturista
O Barão

III Encontro Ibérico de Naturismo
13 a 18 de Agosto de 2009



ALTERINHOS
vem sentir a natureza...




*Monte
Naturista
O Barão*

Naturismo no Alentejo



Fazendas do Barão - Abela - Santiago do Cacém
Telefone: 956 710 623 / Página Web: montenaturista.com
Coordenadas GPS: 38° 01' 05" N - 09° 29' 06" O



Como vem sendo prática habitual de ano para ano, também em 2009 se realizaram vários encontros promovidos pelo Clube Naturista do Centro (CNC).

O mês de Dezembro de 2008 assistiu ao nascimento do site Nudistas e Naturistas (<http://nudistasenaturistas.ning.com/>), e o primeiro encontro do ano qual estiveram presentes elementos do CNC teve lugar na Quinta das Oliveiras, em parceria com vários outros naturistas registados no referido site (alguns deles simultaneamente sócios e dirigentes do CNC).

Foi um encontro que beneficiou do facto do primeiro dia do mês de Maio ter coincidido com uma Sexta-feira, e serviu para que a Direcção do CNC ali se reunisse e traçasse o calendário de encontros para o resto do ano.

As manhãs e as noites revelaram-se ainda frescas, mas no geral o tempo esteve agradável, e a piscina do parque mostrou que estava ali por qualquer motivo.

No mês de Junho, entre os dias 10 e 14 (a coberto da sucessão de feriados), novo encontro do CNC teve uma vez mais lugar na Quinta das Oliveiras, então em perspectivas de ter de encerrar as suas portas.

Nem só de campings se fazem os encontros do CNC, e, com o Verão instalado, chegou a altura dos encontros de praia.

Assim, e por forma a promover a prática naturista em lugares que se querem cada vez mais virados para essa vertente, nos dias 4 e 5 de Julho realizaram-se encontros na espectacular Praia da Ursa, no concelho de Sintra.

Pretendia a Direcção do CNC, com a realização deste encontro de praia de dois dias, permitir que os membros do clube com residência fora da área de Lisboa pudessem dar como proveitosa a sua deslocação, ao invés de realizar os tradicionais encontros de praia de um só dia. Infelizmente, no dia 5 de Julho as condições climáticas foram altamente desfavoráveis, tendo mesmo chegado a chover, e, malgrado ter sucedido precisamente o oposto na véspera, o encontro deste dia contou apenas com a presença de seis pessoas, contra as 3 do segundo dia. Tendo em conta a singular beleza da praia e de toda a sua zona envolvente, aliado ao facto de ali se fazer notar amiúde a prática do naturismo, considera o subscritor destas linhas que esta foi uma oportunidade. O encontro de Outubro do CNC teve lugar na Quinta das Oliveiras, entre os dias 3 e 5 de Outubro, e contou igualmente com alguns representantes do site Nudistas e Naturistas. Foi um encontro participado, o tempo esteve sempre bom, ou razoável, acabando no entanto por expulsar os naturistas por volta da hora de almoço do dia 5, debaixo duma chuva persistente.

Tempo ainda para referir que no mês de Abril o presidente do CNC deu uma rápida entrevista sobre naturismo ao Rádio Clube Português (programa Janela Aberta), e que no mês de Maio participou no encontro de jovens naturistas em Turim, Itália, acompanhado por um outro elemento da lista eleita (Rui Chaves) e respectiva namorada, Carla

Rui Fidalgo

Presidente da Direcção



Clube Naturista do Algarve

ACTIVIDADES



6 anos



Desmistificando a Nudez





Comemoração dos 12 anos de existência da ANP em 25/04/09

A Associação Naturista de Portugal (ANP) surgiu com o intuito de corporizar um movimento de união e entendimento entre os naturistas portugueses, que funcione como instrumento de divulgação de ideias, interesses e iniciativas.

Pretendemos ser uma correia de transmissão entre pessoas com ideias semelhantes, que optam pela vivência do lado natural das coisas, ajudando a enquadrá-la - e a enquadrar-nos - na moldura cada vez mais difícil de uma vida sintética, plástica e divorciada da terra que nos possui... Não defendemos um regresso utópico às origens, mas um posicionamento o mais saudável que consigamos no ecossistema a que nunca poderemos ser alheios, por mais benesses que a tecnologia e a cibernética nos possam vir a dar. É no equilíbrio dessa posição que reside a nossa filosofia de vida e a nossa forma de intervenção.

Representamos uma essência de princípios tão antigos quanto a nossa própria espécie - somos entes biológicos de uma ecologia natural definida: queremos sê-lo o mais possível... em sociedade.

Não hesite em contactar-nos

Telem. 914 665 183

Web site: www.anpnaturismo.com email: anp@netcabo.pt





SOCIEDADE PORTUGUESA DE NATURALOGIA pelas leis naturais – pela cultura integral do indivíduo

Fundada em 13-10-1912
Instituição de Utilidade Pública
(DR II s., nº4, de 05-01-1991)

A Sociedade Portuguesa de Naturalogia (S.P.N.) é uma associação sem fins lucrativos que tem por fim promover a cultura integral da vida humana, ou seja, o desenvolvimento físico, mental e espiritual, através do Naturismo: do ideal aproveitamento dos bens da Natureza, da observância das Leis do equilíbrio ecológico e da sã profilaxia e cura da doença pelos princípios da Naturopatia e outras medicinas alternativas, incluindo uma alimentação sem sacrifício da vida animal.

As áreas de interesse são, portanto, variadas: agricultura biológica, ecologia, vegetarianismo, medicinas e terapias naturais e complementares, exercício físico, banhos de sol integrais, campismo, pedestrianismo, etc.

Os sócios da S.P.N. podem:

- ♦ Conviver com pessoas que partilham os mesmos valores;
 - ♦ Receber gratuitamente o Boletim Vida Sã (bimestral) com artigos sobre assuntos relacionados com a Naturalogia, plantas medicinais, medicinas e terapias naturais, curiosidades, divulgação de actividades, etc
 - ♦ Almoçar no refeitório vegetariano;
 - ♦ Consultar a biblioteca temática.
 - ♦ Participar em várias actividades como: yoga, relaxamento e meditação, chi kung, pilates, pintura, Esperanto, entre muitas outras.
- Participar em:
- ♦ Passeios pedestres e culturais.
 - ♦ Conferências, palestras e tertúlias.
 - ♦ Consultas e actividades diversas.

ACTIVIDADES EM DESTAQUE

Tantra Yoga – curso com 6 sessões de 2h30mins - 2 Domingos por mês.

Formador: Nuno Palha

Metodologia

Alongamentos; Posturas de yoga (Ásanas);

Auto-Massagem; Relaxamento;

Mantra e Meditação; Sessão Teórica.

Temas a abordar:

Tantra e a origem do Yoga | Ásanas (Posturas de Yoga) | Bio-Psicologia | As Camadas da Mente Meditação e Mantras | Dieta

Não é necessário experiência nem flexibilidade

Descontos para sócios da SPN, estudantes e desempregados.

Estão abertas pré-inscrições para formar uma turma e se iniciar o curso.

ACTIVIDADES REGULARES

Pintura acrílica: Noruete Palma (2ªf, 15h – 18h)

Pintura a óleo: M Helena Lima (4ªf e 5ªf, 15h – 18h)

Esperanto: Miguel Boieiro (5ªf, 18h – 19h)

Chi Kung: André António (2ªf e 6ªf, 18h – 19h)

Relaxamento e Meditação: Paula Soveral (4ª f, 19h – 20h30)

Pilates: Patricia Fragoso (2ªf e 4ªf, 13h – 14h | 6ªf, 9h -10h)

Yoga: Francisco Palma (3ªf, 17h30 - 19h e 19h - 20h30 | 5ªf, 17h30 - 19h)

Yoga: Margarida Azevedo (Sábado, 10h - 11h30)

Passeios Pedestres

CONSULTAS E TERAPIAS

Naturopatia: Dr. Manuel Dias Branco

Homeopatia: Dr. Gabriel Campuzano

Saúde Integral (Iridiologia, equilíbrio celular/ortomolecular, fitoterapia): Luís Garcez

Massagem Shiatsu | Massagem terapêutica: Berta Filipe

Massagem ayurvédica

Massagem som c/ taças tibetanas

Aconselhamento alimentar

Aconselhamento pessoal

Reflexologia

Tratamento reiki

Consultas de Tarot: Paula Soveral

Astrologia: Margarida Ribeiro

HORÁRIO DE FUNCIONAMENTO

secretaria e biblioteca: dias úteis, 12h - 19h

refeitório vegetariano: dias úteis, 12h – 14h30

CONTACTOS

Rua do Alecrim, 38-3º, 1200-018 Lisboa

Tel.: 21 346 33 35

e-mail: spn@eco-gaia.net

O MAIS CALMO PARQUE DE CAMPISMO NO ALGARVE, COM UMA AREA QUE FICA RESERVADA À PRÁTICA DO NATURISMO, CHAMA-SE - QUINTA DOS CARRIÇOS

15 ha de Natureza calma e bela, dos quais metade, são especialmente reservados aos Naturistas



- Uma Praia de areia, bonita e calma, a 1Km. Mais praias naturistas nas redondezas.
- Mini-mercado - Bar - Restaurante
- Aberto todo o Ano.
- Guardado dia e noite.
- Aceitam-se reservas.
- Descontos antes e depois da época banear.
- Também apartamentos completamente equipados, os quais, dada a sua privacidade, são acessíveis à pratica Naturista.
- Situado na área de paisagem protegida.

Praia da Salema
8650-196 Budens - ALGARVE PORTUGAL

Tel.: 282 695 201 • 282 695 400/01/03



Vale de Milhanos

Um Monte inscrito na paisagem ondulada da margem esquerda do Guadiana, o último reduto ambiental da Europa

Est. Mac 265, Km 33 - Correio da M6 - Salvador - 7830 SERPA
Contacto: Tel.: 931 857 442 - correio electrónico: contacto@valedeamilhanos.info www.valedeamilhanos.info

