

www.fpn.pt



N
ENE
NU
NATURAL
NATURISMO



2€

Revista da Federação Portuguesa de Naturismo



Série III nº2

Dezembro 2010



Editorial

2010 foi um ano em que se verificaram algumas importantes alterações no que respeita ao movimento naturista.

A mais importante foi sem dúvida a revogação da lei 29/94, onde se perdeu, mais uma vez, a oportunidade do reconhecimento do Naturismo como um Movimento Humanista, onde a família representa um papel preponderante e fundamental.

Ao contrário do que seria desejável, esta nova lei teima em não reconhecer a nossa Liberdade como cidadãos, contrariando a própria Constituição da República Portuguesa, ao continuar a atribuir às autarquias o poder da discriminação sobre os Naturistas.

Ignora também por completo o facto de o Naturismo ser o sector do Turismo que tem verificado o maior crescimento em todo o Mundo e da necessidade de se criarem condições para que Portugal possa absorver parte desse crescimento, com a criação de novos espaços, quer sejam comerciais, quer sejam públicos.

No imediato, começámos já a sentir os efeitos desta nova legislação, com a resposta de algumas autarquias a informarem não ter condições para aprovar novos espaços, por via desta nova legislação, nada que não estivéssemos à espera e que infelizmente se está a revelar uma realidade.

No entanto não iremos baixar os braços e continuaremos a lutar pelo reconhecimento do Naturismo como uma prática familiar, saudável para o corpo e mente.

2010 foi também um ano em que estivemos envolvidos em várias frentes, sendo uma delas o reconhecimento por parte do Governo Português da FPN como uma Organização Não Governamental para o Ambiente, processo que se encontra em fase de conclusão. Este reconhecimento, é necessário para que possamos começar a trabalhar para o reconhecimento da FPN como Entidade de Utilidade Pública, vendo assim reconhecida a nossa filosofia de vida.

Foi também um ano em que continuámos a nossa «luta» para conseguirmos novos espaços para a prática naturista fora dos meses de verão, tais como Piscinas, SPA's, Ginásios, sendo que esta tem sido a nossa tarefa mais difícil, tendo-se, no entanto, conseguido, pela primeira vez, um espaço na Cidade do Porto, que tem sido o ponto de encontro dos Naturistas do Norte de Portugal, desde Setembro e que esperamos venha a ser um ponto de referência para todos os Naturistas.

Como habitualmente, estivemos presentes no Congresso Mundial da FNI, a 32ª edição, realizado em Pizzo Greco - Itália, assunto que trataremos em separado.

Em 2011 irão deixar de ser emitidos os habituais cartões de Membro Associado da FPN/INF e irá surgir um novo cartão, mais prático e de emissão anual, bom para os colecionadores, e iremos lançar a Certificação dos Espaços Naturistas, por forma a podermos ter condições especiais de acesso aos nossos Membros.

Resta-me desejar a todos votos de um excelente 2011, cheio de saúde, paz, alegria e muito naturismo.

Saudações Naturistas

Rui Martins

Ficha Técnica

Revista «N»: Órgão Informativo da FPN. / Propriedade: FPN - Federação Portuguesa de Naturismo / Morada: Rua Quinta das Laveadeiras, 14 A - 1750-239 LISBOA

Director: Presidente da Direcção / Colaboradores: Rui Martins, Júlio Esteves, Rui Fidalgo, Sofia Barradas, Pedro Mota, Paulo Garcia, Alexandre Moleiro, David Rodrigues,

Miguel Boeiro / Paginação e composição: Rui Martins / Impressão: IDG - Imagem Digital Gráfica / Periodicidade: Quadrimestral / Tiragem: 2500 exemplares

Energias Renováveis

Oceanos

Existem várias formas potenciais de aproveitamento da energia dos oceanos: energia das marés, energia associada ao diferencial térmico, correntes marítimas e energia das ondas.

Actualmente a energia das ondas é uma das formas de energia dos oceanos que apresenta maior potencial de exploração, tendo em conta a força das ondas e a imensidão dos oceanos tendo Portugal tem um grande potencial nesta área. A energia das ondas tem origem directa no efeito dos ventos.

À semelhança da energia eólica converte-se o movimento de um fluido em energia mecânica ou eléctrica.

É, de facto, curioso observar que algumas das energias renováveis, de que hoje falamos e que são indubitavelmente promotores da modificação de paradigma que se impõe, foram, ao longo de muitos anos, as formas de energia utilizadas pelo Homem.

Basta pensar que no tempo dos nossos avós já existiam moinhos de vento, azenhas, cata-ventos, moinhos de maré, fornos a lenha e barcos à vela.

Alexandre Moleiro



Aproveitamento da energia das ondas

Com este artigo sobre a energia dos Oceanos, terminamos esta série de artigos sobre energias alternativas, que, esperamos tenham contribuído para um melhor conhecimento sobre as várias alternativas existentes que são primordiais na defesa do meio ambiente.



A **Federação Portuguesa de Naturismo** em parceria com o **CNC Clube Naturista do Centro**, assinaram um protocolo de cooperação com o **Central Health Club**, do Porto, para que fosse criado um horário Naturista nas instalações deste último.

É portanto uma realidade desde o passado dia 26 de Setembro, e sempre aos 4^{os} domingos de cada mês, nesta fase inicial, que o Norte de Portugal já tem um ponto de encontro para todos aqueles que partilham da nossa filosofia de vida.

Este agradável espaço, situa-se em pleno coração da cidade do Porto e é composto por:

- 2 piscinas de água do mar;
- Jacuzzi;
- Sauna;
- Banho Turco,
- Ginásio.



Queremos que este seja um espaço de referência, para todos os Naturistas, especialmente os do Norte de Portugal.

Junta-te a nós.

Nútcias

- No próximo ano vamos dizer adeus ao tradicional Cartão de Membro INF/FPN. O novo cartão terá o formato de um cartão normalizado, tipo cartão de crédito, e será de emissão anual, pelo que solicitamos a todos os Membros Associados, que ao pagarem a sua quota de 2011, façam chegar aos nossos serviços uma foto tipo passe, actualizada.

- A APA - Agência Portuguesa de Ambiente prepara-se para reconhecer a FPN, como ONGA - Organização Não Governamental para o Ambiente.

Este reconhecimento segue-se ao processo de registo que levámos a efeito junto desta Entidade, onde tivemos de demonstrar que o Naturismo não é só a prática Nudista.

Cada vez mais temos de nos preocupar com a defesa do Meio Ambiente, organizando iniciativas destinadas à preservação e alerta das consciências para a necessidade de olharmos para a Natureza como algo a que devemos dar toda a nossa atenção e respeito.

- Por iniciativa do Pedro Santos, foi criado no Facebook o grupo «**Vamos Criar uma Naked Bike Ride em Lisboa!**». Esta iniciativa já foi apadrinhada pela FPN e, em conjunto, iremos promover esta iniciativa, com data provisória marcada para o dia Mundial do Naturismo,

Contamos convosco para fazer deste evento, uma demonstração da necessidade de criação de espaços cicláveis nas nossas cidades, para preservação do ambiente.

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



Parque de Campismo
Quinta dos Carriços

- 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 balnear.
- Também apartamentos completamente equipados, os quais, dada a sua privacidade, são acessíveis à prática Naturista.
- Situado na área de paisagem protegida.

Praia da Salema
8650-196 Rudens - ALGARVE PORTUGAL

Tel.: 282 695 201 • 282 695 400/01/03

Naturalmente Nú

Desmistificar a Nudez

O Desafio

Estou convencido que o maior desafio que o Naturismo em Portugal enfrenta é tornar a mente sã, tendo como referência a frase "Mente Sã em Corpo Sã".

O problema não é a nudez em si, mas sim a aceitação do próprio corpo por cada pessoa individualmente. A partir do momento em que cada um se aceitar plenamente fisicamente, a aceitação do corpo dos outros será mais ou menos imediata.

O Culo da Aparência

Em verdade, seja isso uma consequência de um mundo global em que a aparência ganhou muita relevância face à personalidade e carácter ou de outro qualquer fenómeno, existe uma pressão sufocante relativamente à imagem, ao aspecto físico e a um conceito pouco saudável de beleza.

Dominadas pela pressão da imagem pelos amigos, no trabalho, pelas revistas, pelas imagens da TV, por modelos, desfiles de moda ou pela educação muitas pessoas têm uma auto-estima baixa e falta de confiança no que diz respeito ao seu corpo e aspecto físico, sendo mais incidente nas mulheres devido à maior pressão social que é feita sobre a beleza e aparência das mesmas.



Todos Diferentes, Todos Iguais

Tal como todos temos virtudes e qualidades a contrapor a defeitos e feitiços, também não existe o super-corpo ideal, 1º porque não são consensuais os parâmetros da sua existência, 2º porque ninguém tem de ser de determinada forma específica. Um sinal, uma mancha, celulite, rugas, barriga, cicatrizes, todos temos corpos diferentes, é normal e saudável. Nas praias, parques ou outros ambientes naturistas é fácil comprová-lo, altos, gordos, baixos, magros, depilados ou com pêlos, de todas as formas e feitiços, ninguém julga ou comenta, a lém da roupa despem-se os preconceitos.

Aceitar e desmistificar

Uma das premissas do Naturismo é exactamente essa, a de aceitarmos o nosso corpo como é, sem falsos moralismos, sem premissas de corpos utópicos. Esta é uma das grandes barreiras, as pessoas não se sentem à vontade, não conhecem o seu corpo e não o aceitam. Muitas até se recusam a olhar-se ao espelho. Naturalmente podemos e devemos ter cuidados com o nosso corpo, saúde preventiva, alimentação equilibrada, exercício físico. Isso faz parte de ter um corpo sã. Mas o verdadeiro desafio é criar uma mente sã, em relação ao corpo.

Talvez um dos nossos maiores trabalhos enquanto naturistas, passe por valorizar e desmistificar a nudez, promovendo a aceitação do corpo e auto-estima das pessoas, criando uma consciência mais realista e saudável em relação ao corpo.

Muda o que pensas sobre ti, e estás a mudar-te!





PROJECTO DE LEI N.º 23/XI (1.ª)
(REGIME DA PRÁTICA DE NATURISMO E DA CRIAÇÃO DE ESPAÇOS DE NATURISMO)

Texto final de substituição da Comissão do Ambiente, Ordenamento do Território e Poder Local

Capítulo I

Disposições gerais

Artigo 1.º

Objecto

1 – A presente lei define o Regime da Prática do Naturismo e da Criação de Espaços de Naturismo.

2 – Entende-se por naturismo, para os efeitos da presente lei, o conjunto das práticas de vida em que é utilizado o nudismo como forma de desenvolvimento da saúde física e mental dos cidadãos, através da sua plena integração na natureza.

Artigo 2.º

Espaços de naturismo

1 – São espaços de naturismo as praias, piscinas, recintos de diversão aquática, spa's, ginásios, empreendimentos turísticos, estabelecimentos de restauração ou de bebidas e demais espaços, que cumpram as disposições previstas no presente diploma.

2 – Sem prejuízo do disposto no número anterior, é, ainda, permitida a prática de naturismo nos espaços públicos em que, à data da entrada em vigor da presente lei, esta se tenha já implantado, sendo os mesmos sujeitos a reconhecimento por portaria publicada pelo Governo, ouvidos os respectivos municípios e as associações representativas dos naturistas.

Capítulo II

Nível operativo

Artigo 3.º

Autorização

1 – A autorização de espaços de naturismo compete às assembleias municipais dos municípios da sua localização, sob proposta da respectiva Câmara Municipal, tendo esta obtido parecer fundamentado da entidade regional de turismo competente.

2 – No caso do espaço a autorizar abranger mais de um município, o processo respectivo correrá na Câmara Municipal do município que abranja maior área desse espaço, sendo ouvidas as outras assembleias municipais envolvidas.

3 – Nas Regiões Autónomas, o parecer previsto no n.º 1 é emitido pelos correspondentes órgãos de governo próprio.

Artigo 4.º

Requerimento

1 – Os requerimentos para a autorização dos espaços de naturismo são apresentados na Câmara Municipal, contendo todos os elementos sobre a localização e características do espaço e, se for caso disso, fixação da época ou horário da sua utilização.

2 – A proposta a enviar pela Câmara à assembleia municipal deverá ocorrer logo após a recepção do parecer solicitado nos termos do n.º 1 do artigo anterior, podendo esse parecer ser solicitado nos mesmos termos pelos requerentes e junto aos restantes elementos de informação a que se refere o número anterior.

Artigo 5.º

Licenciamento

Nos casos em que o espaço autorizado para a prática naturista nos termos do artigo 3.º esteja sujeito, por lei, a licenciamento por autoridade administrativa diversa da autarquia, esta deve comunicar à entidade licenciadora a deliberação da assembleia municipal.

Artigo 6.º

Acesso aos espaços de naturismo

O acesso aos espaços de naturismo é livre quando estes pertencem ao domínio público.

Artigo 7.º

Organização dos espaços

A organização dos espaços de naturismo é da responsabilidade do titular da respectiva autorização ou licença ou, no caso de este ser inexistente, da responsabilidade da entidade administrativa com competência pela gestão dos mesmos.

Capítulo III

Espaços de naturismo

Secção I

Praias

Artigo 8.º

Praias

Consideram-se praias, para efeitos da presente lei, as praias marítimas e as praias de águas fluviais e lacustres.

Artigo 9.º

Autorização

1 – Sem prejuízo do disposto no n.º 1 do artigo 3.º, para efeitos de instrução do processo de autorização da prática de naturismo nas praias, deve ser obtido parecer da Administração da Região Hidrográfica territorialmente competente.

2 – Em cada município, sob proposta da Câmara Municipal ou requerido por associações, poderá ser autorizado o estabelecimento, total ou parcial, de praias naturistas, desde que, à data da respectiva deliberação da assembleia municipal, aqueles espaços preencham simultaneamente os seguintes requisitos:

- Ofereçam, pelas suas condições naturais, a possibilidade de eficiente sinalização referida no artigo 10.º;
 - Guardem distância suficiente, em regra não inferior a 750 metros do mais próximo aglomerado urbano, estabelecimento de ensino, colónia de férias, convento ou santuário em que, ainda que de forma intermitente, seja celebrado culto religioso, exceptuando-se os casos em que a existência de barreiras visuais permite salvaguardar a privacidade destes espaços;
 - Não esteja na sua área concessionário ou licenciado qualquer estabelecimento balnear, ou, existindo, o concessionário ou detentor da licença não manifeste a sua discordância;
 - Sem prejuízo do disposto na alínea anterior, na eventual instalação de estabelecimentos balneares, devem ser observados os Planos de Ordenamento da Orla Costeira;
 - Ofereçam condições para a prática balnear, nomeadamente no que respeita à qualidade da água e às garantias de segurança, acesso e estadia.
- 3 – Para efeito da autorização de praias naturistas, o parecer emitido pela entidade regional de turismo, previsto no n.º 1 do artigo 3.º, deverá avaliar o interesse dessa autorização na exploração turística no local e município.

Artigo 10.º

Sinalização

1 – As praias autorizadas para a prática de naturismo serão devidamente sinalizadas, a pelo menos 100 metros do seu limite, nos respectivos acessos, através de afixação de indicação, escrita ou figurativa, de espaço de naturismo.

2 – Compete ao titular da respectiva autorização ou licença ou, no caso de este ser inexistente, à entidade administrativa com competência pela gestão do espaço de naturismo proceder à respectiva sinalização, nos termos do disposto no número anterior.

Secção II

Empreendimentos turísticos e estabelecimentos de restauração ou de bebidas

Artigo 11.º

Empreendimentos turísticos e estabelecimentos de restauração ou de bebidas

Para efeitos da presente lei, consideram-se empreendimentos turísticos e estabelecimentos de restauração ou de bebidas os regulados, respectivamente, pelo Decreto-Lei n.º 39/2008, de 7 de Março, alterado pelo Decreto-Lei n.º 228/2009, de 14 de Setembro, e pelo Decreto-Lei n.º 234/2007, de 19 de Junho.

Artigo 12.º

Autorização

A autorização de empreendimento turístico para a prática naturista, nos termos dos artigos 3.º e 4.º, é requerida pela respectiva entidade gestora.

Artigo 13.º

Funcionamento

1 – Os empreendimentos turísticos e os estabelecimentos de restauração ou de bebidas, ou suas partes individualizadas, devidamente legalizados, podem ser reservados à prática de naturismo, desde que com relativo isolamento em relação ao exterior.

2 – Os parques de campismo estabelecidos para a prática naturista deverão possuir regulamento interno de funcionamento, o qual deve ser dado a conhecer à Câmara Municipal competente.

Artigo 14.º

Sinalização

1 – Os empreendimentos turísticos e estabelecimentos de restauração ou de bebidas autorizados para a prática de naturismo serão devidamente sinalizados nos respectivos acessos, através de afixação de indicação, escrita ou figurativa, de espaço de naturismo.

2 – Compete ao titular da respectiva autorização ou licença proceder à respectiva sinalização, nos termos do disposto no número anterior.

Secção III

Piscinas, recintos de diversão aquática, spa's e ginásios

Artigo 15.º

Piscinas, recintos de diversão aquática, spa's e ginásios

1 – As piscinas, recintos de diversão aquática, spa's e ginásios autorizados para a prática de naturismo podem ser explorados em regime de permanência ou em períodos pré-estabelecidos, desde que reúnam as necessárias condições.

2 – Reúnem condições para a prática naturista as piscinas, recintos de diversão aquática, spa's e ginásios localizados em espaços de naturismo ou os instalados com relativo isolamento em relação ao exterior.

3 – A autorização para a prática naturista em piscinas, recintos de diversão aquática, spa's e ginásios é requerida pela entidade proprietária ou exploradora, devendo o requerimento conter a descrição dos limites do recinto, e, sendo caso disso, a calendarização e o horário a adoptar.

Artigo 16.º

Sinalização

1 – As piscinas, recintos de diversão aquática, spa's e ginásios autorizados para a prática de naturismo serão devidamente sinalizados nos respectivos acessos, através de afixação de indicação, escrita ou figurativa, de espaço de naturismo.

2 – Compete ao titular da respectiva autorização ou licença proceder à respectiva sinalização, nos termos do disposto no número anterior.

Capítulo IV

Disposições complementares, transitórias e finais

Artigo 17.º

Dos prazos

1 – As remessas, as comunicações e os pareceres para os quais a lei não fixe prazos terão lugar num prazo de 30 dias.

2 – A não emissão de remessa, comunicação ou parecer naquele prazo é entendida como inexistência de oposição ao solicitado.

3 – O decurso do prazo de 90 dias sobre a entrada na Câmara Municipal do requerimento referido no artigo 4.º, sem que deliberação seja tomada, equivale ao seu deferimento, para efeitos de prosseguimento do processo.

4 – A assembleia municipal aprecia, obrigatoriamente, a deliberação da Câmara Municipal, na primeira reunião ocorrida após essa deliberação ou decorrido o prazo previsto no número anterior.

Artigo 18.º

Fiscalização

A fiscalização do cumprimento da presente lei é da competência das Câmaras Municipais, da Direcção Geral de Saúde, das autoridades policiais e demais autoridades com competência para a gestão do território.

Artigo 19.º

Recurso

Das deliberações ou actos dos órgãos ou entidades administrativas previstas nesta lei, cabe reclamação ou recurso, nos termos gerais de direito.

Artigo 20.º

Regulamentação

1 – O Governo publica, em portaria, o modelo uniforme de sinalização de espaço de naturismo.

2 – O Governo regulamentará a presente lei no prazo de 180 dias, designadamente a portaria estabelecida no n.º 2 do artigo 2.º.

Artigo 21.º

Norma revogatória

É revogada a Lei n.º 29/94, de 29 de Agosto.

Comissão de Ambiente, Ordenamento do Território e Poder Local, 28 de Outubro de 2010.

O Vice-Presidente da Comissão, Fernando Marques.

Nota: O texto final foi aprovado por unanimidade, registando-se a ausência do CDS-PP.

PROTOSCOLOS Em vigor



Desconto mínimo garantido de 15% a 50%, sobre espectáculos em cartaz no Teatro Tivoli, produzidos pela Produtora In-Scala, mediante apresentação cartão FPN-FNI na bilheteira;



Desconto 10% a portadores do cartão FPN-INF; www.quintadoscarricos.com



Desconto 10% a portadores do cartão FPN-INF; www.montenaturista.com



Desconto variável entre 5% e 15% a portadores do cartão FPN-INF www.naturest-portugal.com



Desconto 15% a portadores do cartão FPN-INF. Sujeito a disponibilidade. www.valedemilhanos.info



Desconto 5% no alojamento a portadores do cartão FPN-INF www.algarvesun.eu.com



Horário naturista aos 4ºs Domingos de cada mês, reservado aos portadores do cartão FPN-INF e convidados www.centralhealthclub.com.pt



INF-FNI
32° CONGRESSO MONDIALE
2010 - PIZZO GRECO
ITALIA





Decorreu entre 08 e 12 de Setembro de 2010, em Pizzo Greco, o 32º Congresso Mundial da INF-FNI – Federação Naturista Internacional, este ano subordinado ao tema «Naturismo Ético e Naturismo Comercial», tema este proposto pela Federação Organizadora deste evento, a FENAIT – Federação Naturista Italiana.

O Congresso Mundial da INF-FNI tem realização bianual e destina-se a eleger metade dos Órgãos Sociais da INF-FNI, por um período de quatro anos, à aprovação do relatório de contas e budget, à discussão e votação das moções apresentadas, quer pelo secretariado da INF-FNI, quer pelas Federações Nacionais e à discussão de problemas concretos do Naturismo Mundial.

Neste Congresso estiveram presentes Membros de 22 Países, representando 226, dos 238 votos do Congresso, tendo-se verificado a ausência das Federações Russa e Sul Africana. A Noruega foi representada pela Suécia.

A representatividade de cada Federação é calculada pelo número de membros activos dessa mesma Federação. Temos assim que a Federação com maior representatividade é a NFN – Federação Holandesa, que com os seus 63.000 membros activos, sendo que desses 58.000 são membros directos da NFN e os restantes 5.000 são membros via Clubes/Associações Federados, tinha 37 dos 238 votos possíveis. Cada Federação só tem direito a um representante, com direito a um determinado número de votos, que no nosso caso se resumiram a 2 dos 238 votos possíveis, dada a fraca adesão dos Portugueses ao Movimento Naturista.

Neste Congresso, a INF-FNI, com o apoio de Portugal, Espanha e Brasil, reconheceu a ANACHI – Associação Naturista Chilena, como seu representante no Chile. Por via do apoio recebido por estes três Países, o Chile candidatou-se à organização do IV ELAN – Encontro Latino-Americano de Naturismo, a realizar em 2011, cabendo a Portugal a ligação entre o Chile e a INF-FNI para levar a bom porto esta candidatura, o que veio a acontecer já após o Congresso terminado. O Chile foi representado, extra Congresso, pelo René Rojas que esteve presente em Itália com o apoio directo do Ministério do Turismo Chileno.

Foi dado conhecimento ao Congresso da intenção da AANR – Associação Americana de Naturismo, abandonar a estrutura da INF-FNI no final de 2010, por considerarem que a esta organização não discute os problemas do Naturismo fora da Europa. Esperamos que reconsiderem a sua posição até ao final do ano.

Foi dado um especial ênfase à necessidade de cada vez mais se promover promover um estilo de vida saudável, desincentivando o consumo excessivo de álcool, de tabaco e o consumo de drogas, pois estes não se coadunam com a Filosofia Naturista.

Ficou marcada a próxima Interfederal, a realizar no ano 2011 na Suécia e o próximo Congresso será realizado na Croácia em 2012.

Em jeito de balanço, posso afirmar que a nossa presença nestes eventos é sempre muito positiva, pois estabelecem-se importantes contactos, com vista a uma cooperação activa entre as várias Federações.



Naturismo Associativo

Num país à beira mar plantado cercado por praias onde se pode praticar o naturismo em locais tão disparees, desde praias oficiais de grande afluência a praias toleradas, passando por praias praticamente desertas.

Num país com interiores de paisagens lindíssimas, onde se pode sempre encontrar um cantinho para estar em comunhão com a natureza.

Num país onde o acesso a todos estes locais é gratuito, sem custos de utilização e prontos para ser desfrutados.

Num país assim não faz sentido estar inscrito numa instituição naturista e pagar um quota, certo ?

Erradolll



Só através de instituições que defendam e representem os interesses de todos os que se revêm na prática e vivência naturista, podemos em conjunto lutar por tudo o que acreditamos.

Só assim podemos dar corpo e voz a um ideal, a uma forma de estar na vida e acima de tudo sermos representados junto dos órgãos de decisão sobre todas as matérias que nos dizem respeito.

No entanto para todo aquele que se associa esta representatividade poderá não ser suficiente para justificar a sua filiação no naturismo associativo.

Para outros é mais fácil ir à boleia dos que já se associaram e esperar que se realizem as suas aspirações.

É nesta fronteira que o papel das instituições naturistas se torna mais importante, é aqui que é preciso trabalhar e criar algo mais para que os naturistas possam dar o passo que falta para ingressarem no movimento associativo.

Num mundo com cada vez mais solicitações e ofertas, em que as pessoas tem cada vez menos tempo para si e para os seus, só através de um trabalho de continuidade e de proximidade é possível alcançar o sucesso associativo, não só desejável mas também necessário para que as instituições tenham capacidade de criar, inovar e representar todos os que dela fazem parte em particular e todos os que abraçam o naturismo como forma de vida em geral.



Não existindo truques ou receitas milagrosas, as instituições tem de criar condições através de actividades, eventos e parcerias que acrescentem valor associativo para os seus membros, tem de criar condições para que os seus associados se sintam englobados num espírito e mística de pertença à sua instituição.

Por vezes é necessário sair de águas calmas e seguras e procurar novas iniciativas e desafios que permitam divulgar o naturismo associativo e chegar mais perto dos Sócios.

As instituições naturistas vivem das suas quotizações, não são agentes na busca do lucro, mas sim do equilíbrio financeiro, e como tal podem e devem correr alguns riscos de forma controlada criando eventos que possam ter alguns custos e outros em que as contribuições dos aderentes permitam cobrir as despesas.

Não podem é ficar paradas, não podem é deixar de ouvir os seus associados, nem de ir ao encontro das suas aspirações e motivações.

Inovar e ir mais além é o mote a seguir.

Paulo Garcia



Reabilitação... num campo naturalista

TODOS NÓS E BRONZEADOS...



A CAVALINHA

Pela grande variedade de solos a que se juntam diversos microclimas, o nosso País pode justamente considerar-se uma das reservas mundiais da flora medicinal, dado que dispõe de óptimas condições para a produção de variadíssimas espécies. Daí que muito dificilmente se possa compreender que se importem determinadas plantas medicinais e seus extractos, de países onde, por vezes, é necessário criar condições artificiais de produção.

Sobre a planta medicinal que iremos abordar, podemos afirmar que, só o concelho de Sesimbra possui, espontaneamente, quantidade suficiente para abastecer todo o mercado europeu. E isto de uma forma absolutamente natural: não é preciso semear, nem adubar, nem sachar, basta simplesmente colher.

Estamos a falar da cavalinha ou *Equisetum arvense* L., planta vivaz da família das equisetáceas que teve a sua origem em épocas geológicas muito recuadas. Esta planta primitiva, autêntico fóssil vivo, não floresce, não possuindo, portanto, sementes. A reprodução processa-se através de esporos contidos nos esporângios que se encontram agrupados na espiga com que termina o primeiro caule da planta. Feita a dispersão dos esporos, os caules primitivos, de cor acastanhada, murcham. Nasceram então outros caules verde claros, canelados, ocós e ramificados que se dividem em segmentos separados por pequenos nós. Os segundos caules, estéreis, que chegam a atingir mais de um metro de altura, são os que possuem atributos medicinais.

A cavalinha propaga-se com muita facilidade em solos arenosos e húmidos, constituindo uma erva daninha, flagelo dos agricultores. Deve ser colhida no Verão e seca à sombra. Depois de cortada em pequenos troços, convém guardá-la em recipientes herméticos. Conserva as suas propriedades durante alguns anos.

Os naturopatas são unânimes acerca das extraordinárias virtudes curativas da cavalinha, a qual contém potássio, ferro, sódio, magnésio, enxofre e sobretudo, silício. O famoso naturalista Kneipp considerava a cavalinha, uma das doze plantas medicinais mais incontornáveis e recomendava-a para o combate às seguintes enfermidades: gripes, catarrhos, resfriados, reumatismos, gota, hidropisia, ciática, inchações, herpes, cárie, pés gretados, hemorroidal, cálculos, doenças dos rins, fígado, baço e bexiga, hemorragias e cancro. É na realidade uma lista impressionante mas ainda assim, incompleta. O espanhol Ferran Comas aconselha-a para

o bócio, as inflamações oculares e a tuberculose. O médico chileno Lazaeta Acharan gaba a sua eficácia extraordinária na cicatrização de todo o tipo de feridas.

A rapidez com que estanca qualquer hemorragia é espectacular. Também não parece haver dúvidas de que a cavalinha limpa as impurezas do organismo, essencialmente por acção do silício solúvel de que é bastante rica.

O modo mais divulgado para beneficiar dos princípios activos da *Equisetum* consiste em preparar uma infusão deixando ferver a planta pelo menos dez minutos. É conveniente não coar de imediato, pois a cavalinha continua a libertar princípios activos após a fervura. O "chá" torna-se assim mais concentrado, o que se constata pela sua cor avermelhada. Para meio litro de água são necessários 50 g de cavalinha seca. Se for em verde há que duplicar o seu peso. O "chá" de cavalinha possui paladar discreto mas agradável e não apresenta contra-indicações.

A utilização do concentrado da cozedura da cavalinha para juntar à água do banho dá também bons resultados. Para males respiratórios aconselha-se a aspirar o vapor da cozedura da planta. Da cavalinha fresca pode extrair-se o respectivo suco, que é a melhor maneira de se aproveitarem as suas excepcionais propriedades. Infelizmente importamos este extracto da Alemanha a preços altíssimos.

Enfim, há ainda quem recomende misturar os rebentos tenros nas saladas cruas, ou usar o pó para temperar a comida já que a cavalinha é, comprovadamente, um óptimo remineralizante.

Miguel Boieiro





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)

ACTIVIDADES REGULARES

(sem nudez)

Pintura acrílica: 2ªf, 15h – 18h.

Pintura a óleo: 4ªf e 5ªf, 15h – 18h.

Esperanto: 5ªf, 18h – 19h.

Chi Kung: 2ªf e 6ªf, 18h – 19h

Pilates: 2ªf e 4ªf, 13h – 14h | 6ªf, 9h – 10h.

Dança Anti-Stress: 3ªf, 11h – 12h.

Ginástica para corpo e mente: 3ªf, 12h – 13h.

Ginástica localizada: 3ªf e 6ªf, 10h – 11h.

Tai Chi e Meditação: 4ª f, 19h – 20h30.

Yoga: 3ªf, 17h30 - 19h e 19h - 20h30 | 5ªf, 17h30 - 19h

Sáb. 10h - 11h30.

DESTAQUES

YOGA NATURISTA

(com nudez)

Nos três primeiros sábados de cada mês, entre as 11h30 e as 12h30.

CONDIÇÕES

- É obrigatória a utilização de uma toalha para colocar sobre o colchão;

- Os participantes devem ser membros da Federação Portuguesa de Naturismo;

CURSO DE TANTRA YOGA

6 sessões de 2h30mins (2 Domingos / mês)

Objectivos

- Desenvolver o potencial físico, mental e espiritual;
- Trabalhar a coordenação motora e o equilíbrio;
- Aprofundar a relação mente-corpo;
- Incrementar a auto-confiança e a concentração;
- Equilibrar os sistemas nervoso e endócrino;
- Aumentar a assimilação intelectual;
- Melhorar a circulação sanguínea e reforçar o aparelho respiratório;

Temas a abordar

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

Metodologia

1. Alongamentos;
2. Posturas de yoga (Ásanas);
3. Auto-Massagem;
4. Relaxamento;
5. Mantra e Meditação;
6. Sessão Teórica.

CONSULTAS E TERAPIAS

Homeopatia Clássica

Saúde Integral (Iridiologia, equilíbrio celular/ortomolecular, fitoterapia)

Acunpuntura | Cura Quântica

Massagem Shiatsu | Massagem terapêutica
Massagem ayurvédica | Massagem som c/ taças tibetanas | Aconselhamento alimentar | Aconselhamento pessoal | Reflexologia | Tratamento reiki | Consultas de Tarot

CONFERÊNCIAS – GRÁTIS – 18H

22 JANEIRO

Feng Shui: As Mensagens do Nosso Espaço, por Alexandre Gama

12 FEVEREIRO

A dor, tratamento natural, por Luís Garcez

19 MARÇO

Novas Perspectivas Evolucionárias sobre o Cancro, Por Rui Rato

PASSEIOS PEDESTRES – GRÁTIS

19 DEZEMBRO 2010

Santa Eufémia e Parque da Pena (Sintra)

Encontro: 9h30 - Estação CP de Sintra

16 JANEIRO 2011

Serras de S. Francisco e de S. Luís

Encontro: 9h30 – Alto das Necessidades, junto à capela.

20 FEVEREIRO 2011

Lagoa Azul

Encontro: 9h30 - Estação CP de Sintra

20 MARÇO 2011

Peninha – Alto do Monge

Encontro: 9h30 - Estação CP de Sintra

Sugere-se que os participantes levem, além de calçado e protecção adequados, água e comida, pois almoçar-se-á durante o percurso.

Recomenda-se que a todos os alimentos sejam vegetariana.

A organização declina qualquer responsabilidade pela ocorrência de acidentes que possam surgir durante os passeios.

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

website: www.spn.eco-gaia.net

A NOSSA LOJA

PUBLICAÇÕES



GUIA MUNDIAL DE NATURISMO

Toda a informação sobre as ofertas naturistas em todo o Mundo. Um precioso auxiliar para todos os que querem tomar conhecimento com a realidade do naturismo e as ofertas que se lhe apresentam.

Membros associados: 17,50€

Não sócios: 20€

Portes de Correio: 2,50€

THE WORLD'S BEST NUDE BEACHES

Este livro/guia ilustrado e de boa qualidade, editado em Inglaterra, compila de forma bem ilustrada as melhores praias naturistas fazendo também referência a alguns resorts.

Membros associados: 20€

Não sócios: 22€

Portes de Correio: 3,50€



REVISTA «N»

Orgão informativo e formativo da Federação Portuguesa de Naturismo.

Membros associados: Distribuição gratuita

Não sócios: 2€

Portes de Correio: 0,75€

ESFEROGRÁFICA «FPN»

Esferográfica com cordão para pendurar ao pescoço

Membros associados: 1,20€

Não sócios: 1,50€

Portes de Correio: 0,60€



BOLSA «FPN»

Bolsa impermeável em PVC, perfeita para guardar objectos na praia (85 x 180 mm)

Membros associados: 1,75€

Não sócios: 2€

Portes de Correio: 0,60€

Estes artigos podem ser adquiridos directamente na nossa sede, ou pedidos por correio electrónico. Neste último caso deverão enviar comprovativo do pagamento do artigo e dos portes de envio. Não são feitos envios à cobrança.

naturism
PORTUGAL


*Monte
Naturista
O Barão*

piscina
com
água
salgada



bungalows



bar



balneário



Monte Naturista O Barão
Parque de campismo naturista
Foros do Barão, Abela

EN 121, km 17.5
entre Ermidas-Sado e Abela

www.montenaturista.com
info@montenaturista.com
TM 936 710 623