

Festa da Ressaca

Um encontro pra lá de bacana reuniu muita gente boa

Palavra do Presidente



Queridos amigos e amigas naturistas, A cada evento do SPNat e a cada edição do nosso “naturalmente”, fico me perguntando se estamos no caminho certo para fazer sempre do nosso grupo uma verdadeira família.

Os amigos mais próximos e os colaboradores mais ativos do SPNat sempre me dizem que sim e que o caminho tem sido trilhado com passos firmes e sérios.

Mesmo achando que a opinião é um pouco suspeita acredito que muitos estão fazendo seu melhor para nos ajudar a manter o SPNat como o mais organizado e o maior grupo naturista do Brasil. Mas ao mesmo tempo, sei que ainda é pouco e que muitos que poderiam colaborar mais, ainda não estão em sintonia com aqueles e aquelas naturistas mais dedicados.

Na Festa da Ressaca tivemos a presença de novos membros e de amigos que não víamos há muito tempo. O encontro foi agradável e todos se divertiram bastante, mas esse espírito de família que acabo de falar ficou um pouco de lado em alguns momentos.

Apesar do que sempre falamos sobre não sermos uma pousada, algumas pessoas acham que somos. Por isso sempre lembramos, neste jornal, que somos uma comunidade e que devemos pensar e agir assim.

Tivemos também condutas não adequadas de algumas pessoas que ainda não conheciam bem o nosso grupo e também de associados que se comprometeram a ajudar e acabaram deixando o compromisso de lado.

Gostaria de destacar neste espaço que ninguém é obrigado a fazer nada, mas como somos um grupo dividindo espaço como uma verdadeira comunidade, cada um precisa fazer sua parte, mantendo nosso espaço em ordem, respeitando o ambiente e os demais associados. Somente assim continuaremos sendo a agradável família SPNat. Contamos com todos.

Luiz Fernando Machado - Presidente

O encontro que realizamos no fim de semana de 12 e 13 de março foi marcante para todos que estiveram em Atibaia para confraternizar conosco e passar momentos de entrosamento, alegria e união. Mais uma vez tivemos a oportunidade de confirmar o quanto estamos no caminho certo de fazer do SPNat o mais agradável grupo naturista do Brasil e o que mais cresce no país. Com mais de 120 participantes e novos casais se juntando ao grupo, na Festa da Ressaca tivemos inúmeras atividades que vão ficar na mente de quem esteve presente e na curiosidade daqueles que por um motivo ou outro não puderam comparecer. Começamos, como sempre, com a cerimônia de abertura, que contou com nossa Primeira Dama Thelma Gil falando da importância da união de todos nós para que os encontros sejam sempre proveitosos e saudáveis. Além disso, deu as boas vindas aos novos amigos que se juntaram ao SPNat e passou especialmente a eles as principais regras do grupo.



As inúmeras atividades que tivemos estarão nesta edição do “naturalmente”, mas vale a pena destacar, como não poderia deixar de ser, a Festa da Ressaca e o Baile de Máscaras, que foi o ponto alto do nosso encontro.

A seleção de músicas foi muito bem elaborada pelo nosso competente e sempre dedicado DJ Luiz Ricardo. Muita animação, samba, marchas



e outros ritmos de carnaval ajudaram a dar o tom da festa, que contou com decoração à altura de nossos eventos.

Preparada por nossa Primeira Dama com a ajuda do Felipe, a ambientação lembrou não só os nossos carnavais, mas as deliciosas festas ao estilo de Veneza, já que o tema central do evento foi um delicioso Baile de Máscaras.

O baile contou até mesmo com a desenhada de nosso amigo Pascoal, que além de oferecer bolo para as aniversariantes, ainda convidou-as para dançar.

O sucesso foi tanto que ele ainda dançou com outras associadas e juntamente com a esposa Áurea deu um show à parte no quiosque.

Mas como a noite não era para cair no esquecimento, as músicas e os

vídeos bem escolhidos pelo nosso DJ serviram de incentivo para um verdadeiro desfile de mascarados e mascaradas, adultos e crianças, que entraram com tudo na disputa pelo primeiro lugar.

É realmente foi muito difícil para a Diretoria e Conselho, ajudados por alguns associados que participaram da pontuação, definir quem levaria o prêmio. Numa disputa bastante acirrada, o Felipe ganhou na categoria masculina, a Fátima foi a primeira colocada entre as mulheres e a sempre gatinha Duda ganhou na categoria infantil. Cada um levou um ovo de Páscoa e uma miniatura de máscara como prêmio pela conquista.



A todos os associados e associadas que participaram, fica aqui o nosso reconhecimento. Cada um merecia, de verdade, uma máscara em miniatura. Mas é para explorar sempre a criatividade de todos que apenas um homem, uma mulher e uma criança são premiados. Esperamos que você nos lê seja o próximo. Novos concursos virão.

Crianças ganham oficina de máscaras



A Festa Tropical não foi apenas um baile de máscaras para premiar naturistas pelas belas alegorias que criaram.

O encontro do março ofereceu às crianças presentes uma oficina para que pudessem aprender um pouco sobre o tema.

Durante praticamente toda a tarde de sábado, nossas queridas Thelma Gil, primeira dama, e Paula, diretora de Administração, ensinaram técnicas de pintura, papel machê e composição de cores.

Mais do que simplesmente ensinar



nossas crianças a fazer máscaras, o objetivo da oficina foi mostrar a elas a importância do trabalho em equipe. Todas terminaram o "curso" querendo ajudar os colegas. Assim, o objetivo foi alcançado.



Vivência

"Rio Abierto" conquista naturistas em Atibaia e mostra que somos seres completos e equilibrados

No encontro de março, graças à disponibilidade de nosso associado Fábio Leme, aconteceu uma agradável e bastante produtiva "vivência", intitulada "Rio Abierto", que teve por objetivo convidar todos a buscar uma vida mais plena e gozar as potencialidades do nosso ser.

Como o próprio Fábio já havia adiantado, o "Rio Abierto" é uma proposta profundamente espiritual e holística, que se baseia no princípio da liberdade e da confiança em nosso potencial humano.

Criado em 1966 por Maria Adela Palcos, na Argentina, é um sistema de técnicas psico-corporais que tem como finalidade contribuir para o desenvolvimento integral do ser humano para torná-lo mais equilibrado consigo mesmo e com o mundo à sua volta e com os outros.

Aproveitando o conhecimento do Fábio na área de saúde, juntamos um pouco de sua vivência profissional com as técnicas disseminadas pelo "Rio



Abierto" e apresentamos as técnicas integradas de movimento e expressão, massagem e harmonização dos centros de energia.

Um dos principais recursos utilizados na vivência de março foi a movimentação corporal como forma de

Agenda 2016

Amigos e amigas naturistas,

Para que todos se programem com antecedência e não percam nossos encontros, acompanhem em todas as edições nosso calendário atualizado. Vamos nos programar para participar em algum dos eventos. Os temas podem mudar, mas isto será informado mais pra frente se ocorrer.

- 1) 17 de abril - Encontro têxtil
- 2) 14 e 15 de maio - Festa: Tempos da Brilhantina
- 3) 12 de junho - Pic nic no parque (interação com novos associados)
- 4) 9 e 10 de julho - Festa: Cowboy e Índios
- 5) 10 e 11 de setembro - Festa: 2ª Festa das Nações
- 6) 29 e 30 de outubro - Festa: Halloween
- 7) 3 e 4 de dezembro - Festa: Ho ho ho... Papai Noel chegou.

buscar nossa integração com o grupo e conosco mesmo. A dramatização realizada no quiosque uniu um pouco de música, dança, respiração e busca de um alinhamento de corpo, mente e espírito.

Durante a vivência, todos se mostraram muito abertos à auto-observação e à integração de corpo e mente, de maneira a buscar a melhoria do estado físico e emocional. Ao interagir com os demais, cada um se mostrou mais sintonizado com ações e pensamentos positivos.

Durante a vivência, todos foram convidados a acreditar em suas potencialidades e na verdadeira essência do ser.

E a experiência não ficou restrita apenas aos adultos. Jovens e crianças também foram chamados a participar e a entender que somos seres dotados de inteligência emocional e que o resultado de nossas ações e pensamentos ditam exatamente quem seremos.

Cidadania

SPNat faz manifestação pela ética e pelo fim da corrupção no Brasil

Por mais que algumas pessoas pensem que nosso grupo não se preocupa com a atual crise econômica e política do Brasil, o SPNat está em sintonia com o que acontece em nosso país.

Tanto é verdade que durante nosso encontro de março, mantivemos a bandeira do Brasil em destaque e, no domingo, realizamos a "Manifes-



tação SPNat", quando os associados se "vestiram de verde e amarelo" para fazer coro com o movimento que tomou conta do país naquele dia contra os desmandos e a corrupção do atual governo.

Nosso presidente, Luiz Fernando, comentou que "foi um ato de cidadania para mostrar que apesar de estarmos curtindo um encontro naturista longe das

manifestações, lembramos do movimento que está acontecendo em todo o território nacional e também queremos um Brasil sem corrupção".



Na foto acima, a explicação sobre a "vestimenta" utilizada durante a "Manifestação SPNat". No melhor estilo naturista, estávamos usando apenas a fita verde e amarela para protestar e para pedir um Brasil ético para todos nós



SPNAT

Encontro Têxtil

17/04/2016 - DAS 09:00 ÀS 13:00HS



PAULISTA

<http://xodopaulista.com.br/>

Xodo.aspx



Reflexão

Pensando como naturista(*)



Hoje me perguntaram se por eu ser naturista eu só como folhas, grãos, legumes etc.

Eu gosto muito de tudo isso, mas fico muito satisfeito se com tudo isso vier um pouquinho de proteína, que

pode ser um bife, frango ou peixe.

Pensando nisso fui pesquisar a diferença entre naturismo e naturalismo.

Encontrei estes dois conceitos:

NATURISMO - A palavra "naturismo" provém do francês *naturisme*, que é a doutrina filosófica que se baseia num modo de vida em harmonia com a natureza, caracterizado pela prática do nudismo em grupo, que tem por intenção favorecer o auto-respeito, o respeito pelo outro e o cuidado com o meio ambiente.

NATURALISTA - A dieta naturalista enfatiza os alimentos naturais, crus, integrais (grãos, farinha, pão...), orgânicos (hortaliças, principalmente) e gorduras boas (azeite, castanhas, abacate...).

Ou seja, é vegetariana. Respeita a vida dos animais, não admitindo nenhum tipo de carne no cardápio.

Utiliza leites vegetais e queijo de soja. Exclui ovos. É variada e com alto aproveitamento nutricional de cada alimento.

Podemos observar que os conceitos não são antagônicos ou excludentes.

O indivíduo poder ser NATURISTA, NATURALISTA, ou praticar as duas formas no seu dia-a-dia.

(*) Felipe Oliveira - Associado SPNat

Descrição do grupo SPNat - Naturistas da Grande São Paulo



Grupo naturista voltado à Região Metropolitana de São Paulo.

O Naturismo é um modo de vida em harmonia com a natureza, caracterizado pela prática do nu-

dismo em grupo, que tem por intenção favorecer o auto-respeito, o respeito pelo outro e o cuidado com o meio ambiente.(INF-FNI). Nosso intuito é, além de discutir o naturismo no nosso estado, fortalecer o relacionamento entre os naturistas de nossa terra, criando um vínculo entre eles e fortalecendo, cada vez mais, a filosofia naturista.

Neste grupo você não encontrará material erótico!

Normas éticas do naturismo brasileiro

Estas normas foram aprovadas pela FBrN na Assembleia Geral Extraordinária número 3, realizada em 07/12/1996, no Sítio Ibatiporã, em Porto Feliz/SP.

I - FALTA GRAVE: As condutas abaixo relacionadas, com grau de intensidade examinado pelos Conselhos Deliberativos dos Clubes, em primeira instância, e pelo Conselho Maior da FBrN, em segunda e última instância, são motivos para expulsão de seus agentes dos quadros sociais e das áreas naturistas regidas pelas entidades filiadas à FBrN:

- I.1. - Ter comportamento sexualmente ostensivo e/ou praticar atos de caráter sexual ou obscenos nas áreas públicas.
- I.2. - Praticar violência física como meio de agressão a outrem.
- I.3. - Utilizar meios fraudulentos para obter van-

tagem para si ou para terceiros.

I.4. - Portar ou utilizar drogas tóxicas ilegais.

I.5. - Causar dano à imagem pública do Naturismo ou das áreas naturistas.

II - COMPORTAMENTO INADEQUADO: As condutas abaixo relacionadas, com grau de intensidade e reincidência examinadas pelos Conselhos na forma referida no Item I, constituem motivos para advertência, suspensão e expulsão dos seus agentes dos quadros sociais e das áreas regidas pelas entidades filiadas à FBrN:

- II. 1 - Concorrer para a discórdia por intermédio de propostas inconvenientes com conotação sexual.
- II. 2 - Fotografar, gravar ou filmar outros naturistas, sem a permissão dos mesmos.
- II. 3 - Utilizar aparelhos sonoros em volume que possa interferir na tranquilidade alheia e/u desres-

História

O naturismo

O naturismo é um conjunto de princípios éticos e comportamentais que preconizam um modo de vida baseado no retorno à natureza como a melhor maneira de viver e defendendo a vida ao ar livre, o consumo de alimentos naturais e a prática do nudismo, entre outras atitudes.

O naturismo moderno surgiu no início do século XX, na Alemanha e França. Na França foi criada pelos irmãos Duvalier uma "Clínica Helioterapêutica" onde se pregava que a nudez ao ar livre com alimentação natural (sem nenhum produto animal, drogas, cigarros e bebidas) e contato com outras pessoas ajudava na cura de todos os males físicos. Na Alemanha, que é tida como verdadeiramente a iniciadora do naturismo, um professor de educação física (Adolf Koch) propôs aos seus alunos que estes deveriam fazer os exercícios ao ar livre e sem roupas. Depois de algum tempo, os jovens deste professor passaram a serem mais corados, ter mais saúde e alegria, as famílias dos mesmos vendo as mudanças inclusive comportamentais dos mesmos resolveram aderir aos exercícios e criaram o que a princípio foi chamado de nudismo (a alteração de nome só foi feita na década de 1950). Em 1906 surge nesse mesmo país o primeiro campo oficial para a prática do naturismo. Nessa época, além dos exercícios ao ar livre em completa nudez, havia também uma grande preocupação com a alimentação, que deveria ser saudável, geralmente baseada no vegetarianismo.

Após a Segunda Guerra Mundial o naturismo começou a se difundir, não só na Europa, mas também nos Estados Unidos. Hoje são poucos os países que ainda não possuem adeptos do movimento.

Em 1974 a Federação Internacional de Naturismo (INF) definiu os princípios naturistas, que é a definição atual de Naturismo adotada por todas as entidades naturistas do mundo (inclusive no Brasil): "Um modo de vida em harmonia com a natureza, caracterizado pela prática do nudismo em grupo, que tem por intenção favorecer o autorrespeito, o respeito pelo outro e o cuidado com o ambiente."

Já montou seu kit?

Voltamos a lembrar neste espaço o convite que fizemos para que todos montem seus kits de alimentação, composto por pratos, talheres e copos de uso pessoal. Com esta prática, evitamos o uso de descartáveis, que tanto contribuem para o aumento da poluição. Contamos com mais essa prática que combina com nosso modo de ser.



Expediente:

Presidente: Fernando Machado

Dir. de Adm. e Secretaria: Paula Duarte Silveira

Dir. de Eventos: Luiz Ricardo Ferreira

Dir. Financeiro: Wagner Pereira

Conselho: Daniel Atêncio, Lemonour de Menezes Souza e Samuel Luiz de Oliveira

Editor e jornalista responsável: Gildo Mazza

<http://br.groups.yahoo.com/group/spnat>