

Seminár Čchikungu v Chvojnici pri Prievidzi

1. **Náplň cvičenia**

Cchi-kung – Výuka nového čchikungu Liu Zi Jue – Šesť zvukov. Opakovanie z tréningov,ako Päť zvierat, Osem kusov brokátu, a iné, relaxačný postoj.

**Taiji palica（Taiji Gun）**- na cvičenie sa používa krátka,hrubšia palica, dĺžka palice 13 až 15 pästí.Budeme sa učiť základné techniky. V prípade väčšieho záujmu sa urobia dve skupiny a to pre začiatočníkov a pre pokročilých,budeme sa učiť taiji palicu.

**Taiji –** opakovanie z tréningov, učiteľ bude pomáhať opakovať každému to čo potrebuje.

**Pozor:**

 - pomôcky na cvičenie je potrebné zaobstarať si pred uskutočnením seminára. Kto nemá a dopredu nahlási učiteľovi, donesie mu na seminar.

* **Rozvrh seminára**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dátum** | **Ráno** | **Predpoludnie** | **Odpoludnie** |
| **10. 05** |  |  | **17:00—18:30****Palica** |
| **11. 05** | **7:00-8:30****Čchi-kung**  | **10:00—12:00****Palica** | **16:00—17:30** ,Taiji |
| **12. 05** | **7:00-8:30****Čchi-kung**  | **10:00—12:00****Palica** | **15:00-16:00**Taiji |

**2. Kde: Horský hotel Magura, Chvojnica pri Prievidzi**

[**www.hotel-chvojnica.sk**](http://www.hotel-chvojnica.sk)

**Ako sa tam dostanete:**

**Jediná príjazdová cesta k nášmu hotelu vedie cez obec Nitrianske Pravno. Autonavigácia vás môže smerovať aj cez obec Čavoj, táto trasa však nie je prejazdná pre motorové vozidlá.**

**3. Cena za cvičenie:**  **60 Eur**

**4. Cena za ubytovanie dvojposteľová izba 35 Eur/noc**

 **Cena za stravu 15 eur/osoba nad 15 rokov /plná penzia**

 **11 eur/ osoba do 15 rokov/ plan penzia**

**Pozor obmedzená kapacita, berieme max. 22 ľudí.**

**※ Záujemcov prosíme aby do 30.04.2019 poukázali zálohu vo výške *30Eur*  na *č.účtu v Tatrabanke IBAN: SK60 1100 0000 0026 1678 1131*, do poznámky uvedte svoje meno.**

**※ Prihlasovať sa môžete osobne u učiteľa,alebo mailom na** **kungfu@kungfu.sk****, alebo na tel.č. *0908 948215*.**

**Cvičiť budeme vonku v prírode, v prípade nepriaznivého počasia v telocvični.**

**V prípade že si chcete zobrať psa, poplatok je 5 eur/ deň.**

Škola Kungfu a Taiji

**www.kungfu.sk**