**Jesenný seminár Kungfu a Taiji**

**v rekreačnom zariadení Púšť v Prievidzi 2021**

**POZOR: V prípade, že by sa v naplánovanom čase konania seminára kvôli zhoršeniu pandemickej situácie a zákazu zo strany štátu muselo pristúpiť k jeho zrušeniu, záloha vám bude v plnej výške vrátená späť. Netýka sa to však ostatných prípadov, keď z osobných dôvodov zrušíte účasť na seminári.**

**Pre účasť na seminári je potrebné mať negatívny Ag test, nie starší ako 24 hod. pred nástupom , alebo potvrdenie o prekonaní Covid nie staršie ako 90 dní, alebo potvrdenie o zaočkovaní.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Štýly** | **Od---Do** | 1. **Cchi-kung – Opakovanie z tréningov,ako Päť zvierat, Osem kusov brokátu, LiuZi Jue a iné, relaxačný postoj. (môžu sa pridať aj žiaci zo skupiny kungfu)**
2. **Taiji- opakovanie z tréningov. Cvičiť budeme vonku. budeme opakovať, dolaďovať pohyb, 24 Yang, 32 Meč, 40 Yang, spolu sa budeme učiť Taiji palicu.**
3. **Kungfu- opakovanie z tréningov, dolaďovať pohyby Guiding Quan, šabľa, meč....**
4. **Krátka palica (BianGan) - výuka pre úplných začiatočníkov, aj zo skupiny kungfu aj zo skupiny taiji. Je to tradičná forma, má iba dve časti, na jej zvládnutie nepotrebujeme veľa dní.**
 |
| 1. **Čchikung Šesť zvukov**

**2. Taiji-opakovanie****3. Kungfu-opakovanie****4. BianGan- Krátka palica** | **14:00****15.09.2021** | **12:00****19.09.2021** |

**Cena za cvičenie:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cena ostatní** | **Cena študenti** | **Neprehliadnite:****Cena je jednotná ,nezávisle od počtu štýlov,ktoré si vyberiete.** |
| **75 Eur** | **65 Eur** |
| * ***Cena zahŕňa cvičenie a záverečnú opekačku.***
* **Ak si chcete vziať na seminár členov rodiny treba upovedomiť učiteľa a v prípade že chcete vziať zo sebou zvieratko, taktiež nahlásiť do ubytovacieho zariadenia a upovedomiť učiteľa.**
* **cvičebné pomôcky si musíte zaobstarať pred seminárom.**
* **Záloha je nenávratna (okrem hore uvedeného)**

Záujemcovia o seminár sa musia prihlásiť ***do 08.09.2021*** a vyplatiť zálohu ***40 Eur.*** Zvyšnú sumu je potrebné zaplatiť 15.09.2021 ***večer***.Záujemcovia o seminár,ktorí sú žiakmi našej školy sa môžu nahlásiť osobne priamo učiteľovi a zálohu vyplatiť v hotovosti. Ostatní sa môžu prihlásiť prostredníctvom mailu, alebo telefonicky a zálohu za seminár vo výške ***40 Eur*** uhradiť na  ***č.u. v Tatrabanke IBAN: SK60 1100 0000 0026 1678 1131****. Do poznámky uviesť svoje meno.*  |

**Miesto konania seminára:**

**Rekreačné stredisko Púšť, Chatová oblasť 704/13, Prievidza**

[**www.pust.sk**](http://www.pust.sk)

**Cena za ubytovanie: osoba / 1noc 5 Eur**

**Plná penzia 15 Eur/ deň - pre ubytovaných ktorí nemajú špeciálne požiadavky na stravu**

**Plná penzia 18 Eur/ deň - pre ubytovaných ktorí majú špeciálne požiadavky na stravu- vegetarián, bezlepková strava, bezlaktózova strava.**

**Cena za zviera: 3 Eur / noc- len s platným veterinárnym preukazom.**

**Harmonogram cvičenia**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **15.09.** | **16.09.** | **17.09.** | **18.09.** | **19.09.** |
| **Ráno** |  | 7:00-8:00čchi-kung | 7:00-8:00čchi-kung |  | 7:00-8:00čchi-kung |
| **Poludnie** | **14:00****Príchod** | 9:00-10:30Kungfu10:30-12:00Taiji | 9:00-10:30Kungfu10:30-12:00Taiji | 9:00-10:30Kungfu10:30-12:00Taiji | 10:00-11:30BianGan |
| **Popoludníe** | 16:00-17:30BianGan | 15:00-17:00BianGan | 15:00-17:00BianGan | 15:00-17:00BianGan | **Odchod****13:00** |
| **Večer** | 19:00-20:00Platba za seminár |  | 20:00 Opekačka  |  |  |

**Dodatok:**

1. Dbať na osobnú bezpečnosť.
2. Pozor na cenné veci,ktoré budete mať so sebou,za prípadné straty učiteľ nezodpovedá.
3. Žiaci do 18 rokov priniesť papier,že rodičia súhlasia s Vašou účasťou na seminári a kópiu kartičky poistenca. Dopravu si každý zabezpečuje sám.
4. Raňajky 8.00 hod., Obed 12.00 hod., Večera 18.00 hod.
5. Na tréning prichádzať načas, nemeškať, nevynechávať tréningy, neodchádzať skôr. Zabezpečiť si cvičebné pomôcky ešte pred seminárom, alebo nahlásiť učiteľovi koľko pomôcok má priniesť.
6. V prípade nevhodného počasia môže dôjsť k poupraveniu programu,taktiež je k dispozícii telocvičňa.
7. Ubytovanie si vypláca každý sám.

**Škola Kungfu a Taiji**

**www.kungfu.sk**