****

**Letný seminár Taiji a Čchikungu**

**v rekreačnom zariadení Púšť v Prievidzi 2022**

**Dlhší čas sme spolu necvičili súvislou pravidelnou formou, preto sa aj na tomto seminári nebudeme učiť veľa nového , ale hlavne opakovať čo sme sa už učili. Tréningy môžeme realizovať aj vonku aj v telocvični.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Štýly** | **Od---Do** | | 1. **Cchi-kung – Výuka nového čchikungu Liu Zi Jue – Šesť zvukov. Opakovanie z tréningov,ako Päť zvierat, Osem kusov brokátu, a iné, relaxačný postoj.** 2. **Taiji- opakovanie z tréningov. Cvičiť budeme vonku. Na tréningu Taiji budeme mať skupinu začiatočníkov a skupinu pokročilých, budeme opakovať, dolaďovať pohyb, 24 Yang, 32 Meč, Čchen, 40 Yang, spolu sa budeme učiť Taiji palicu.** 3. **Yang taiji vejár- budú dve skupiny začiatočníci a pokročilí.** |
| 1. **Čchikung Šesť zvukov**   **2. Taiji-opakovanie**  **3. Yang taiji vejár** | **14:00**  **08.07.2022** | **10:00**  **14.07.2022** |

**Cena za cvičenie:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Cena ostatní** | **Cena študenti** | **Neprehliadnite:**  **Cena je jednotná ,nezávisle od počtu štýlov,ktoré si vyberiete.** |
| **95 Eur** | **85 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, alebo zakúpiť priamo na seminári, ale dopredu upovedomte učiteľa , že máte záujem.** * **Záloha je nenávratna (okrem hore uvedeného)**   Záujemcovia o seminár sa musia prihlásiť ***do 31.05.2022*** a vyplatiť zálohu ***40 Eur.*** Zvyšnú sumu je potrebné zaplatiť 08.07.2022 ***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 na deň 18 Eur, Polpenzia 13 Eur**

**Harmonogram cvičenia**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **08.07.** | **09.07.** | **10.07.** | **11.07.** | **12.07.** | **13.07.** | **14.07.** |
| **Ráno** |  | 7:00-8:30  čchi-kung | 7:00-8:30  čchi-kung | 7:00-8:30  čchi-kung | 7:00-8:30  čchi-kung | 7:00-8:30  čchi-kung | **Odchod**  **10:00** |
| **Poludnie** | **14:00**  **Príchod** | 9:30-11:30  Taiji | 9:30-11:30  Taiji | 10:00-12:00  Vejár | 9:30-11:30  Taiji | 9:30-11:30  Taiji |  |
| **Popoludníe** | 15:00-16:30  Vejár | 15:30-17:30  Vejár | 15:30-17:30  Vejár | Voľný program | 15:30-17:30  Vejár | 15:30-17:30  Vejár |  |
| **Večer** | 19:00-20:00  Platba za seminár |  |  |  | 20:30  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 8.30 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 upraveniu programu, taktiež je k dispozícii telocvičňa.
7. Ubytovanie si vypláca každý sám.

**Škola Kungfu a Taiji**

**www.kungfu.sk**