



Letný seminár Taiji a Čchikungu v rekreačnom zariadení Púšť v Prievidzi 2023

- Tento rok naša škola oslávi 20 rokov svojho fungovania. Počas letných sústreďení si pri spoločnej oslave zaspomíname na staré časy , atmosféru nám spríjemnia, videá, fotografie a piesne zložené na našich minulých sústreďeniach, tiež máme pre vás pripravenú malú pozornosť.

Štýly	Od---Do		
1. Čchikung Šesť zvukov	14:00	10:00	<ol style="list-style-type: none"> 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 začiatočnikov a skupinu pokročilých, budeme opakovať, doladovať pohyb, 24 Yang, 32 Meč, Čchen, 40 Yang, spolu sa budeme učiť Taiji palicu. 3. Čchen a Yang taiji vejár- budú dve skupiny začiatočníci a pokročilí. úplní začiatočníci sa budú učiť Yang taiji vejár, pokročilí sa budú učiť Čchen taiji vejár.
2. Taiji-opakovanie	01.07.2023	07.07.2023	
3. Čchen a Yang taiji vejár			

Cena za cvičenie:

Cena ostatní	Cena študenti	
95 Eur	90 Eur	<p>Neprehliadnite:</p> <p>Cena je jednotná ,nezávisle od počtu štýlov, ktoré si vyberiete.</p>

- **Cena zahŕňa cvičenie a záverečnú opekačku.**
- **Pri prihlasovaní treba nahlásiť ak máte stravovacie výnimky napr. bezlepková, bezlaktózova, vegetariánska strava. 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 zaobstarat' 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 31.05.2023** a vyplatiť zálohu **50 Eur**. Zvyšnú sumu je potrebné zaplatiť 01.07.2023 **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 **50 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

Cena za ubytovanie: osoba / 1noc 5 Eur

Plná penzia na deň 18 Eur, Polpenzia 13 Eur

Harmonogram cvičenia

	01.07.	02.07.	03.07.	04.07.	05.07.	06.07.	07.07.
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	
Popoludnie	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		20:00 Spomienkový večer, spoločné posedenie			20:30 opekačka	

Dodatok:

1. Dbat' 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 poupravaniu programu, taktiež je k dispozícii telocvičňa.
7. Ubytovanie si vypláca každý sám.