

Seminár Čchikungu v Gerlachove 05. – 08.05. 2023



1. Náplň cvičenia

Čchi-kung - opakovanie čchikungov z tréningov Yi Jin Jing a Osem kusov brokátu.....

Výučba nového Čchi-kung -DaoYin YangShengGong 12Fa

Tento Čchikung zostavil môj profesor z vysokej školy ktorú som študoval, jeho meno je Zhang GuangDe. V minulosti mal veľké zdravotné problémy z ktorých sa vyliečil aj vďaka tomuto Čchikungu. Zomrel minulý rok vo veku 93 rokov.

Slúži na podporu zdravia a reguláciu dýchania. Pozostáva z dvanástich pohybov ktoré boli starostlivo vybrané z 50 foriem celého systému Daoying Qigongu. Jeho pohyby sú pekné, svieže a dajú sa ľahko naučiť. Dlhodobé cvičenie má pozitívny vplyv na funkciu kardiopulmonálneho systému, flexibilitu tela, rovnovahu a koordináciu, posilňuje schopnosť regulovať funkcie autonómneho nervového systému.

Taiji vejár- začiatočníci budú preberať od základov, pokročilí opakovať. Začiatočníci sa budú učiť krátku formu, ktorá je jednoduchšia.

Pozor:

- pomôcky na cvičenie je potrebné zaobstarať si pred uskutočnením seminára. Kto nemá a dopredu nahlási učiteľovi, donesie mu na seminar.
- v prípade, že so sebou beriete rodinných príslušníkov, prosím aby ste ich nahlásili učiteľovi kvôli vybaveniu ubytovania.
- dopraviť na seminar sa treba individuálne, prípadne sa môžete spolu dohodnúť s tými ktorí pôjdu autami.

2. Kde: Penzión OmegaClub, Športová 402, Gerlachov 05942

[\(https://omegaclub-sk.webnode.sk/\)](https://omegaclub-sk.webnode.sk/)

Upozornenie: na stránke nemajú aktuálne ceny.

Cena za ubatovanie 18 Eur / osoba/noc. Stravovať sa môžeme v neďalekej reštaurácii, alebo si pripravovať jedlo sami v kuchyni, ktorá nám bude po celý čas k dispozícii. V cene je aj využitie spoločenskej miestnosti, biliardovej miestnosti. Kto by chcel využiť saunu , cena je 20 Eur/hodina/4 osoby, bazén 3 Eur/hodina.

3. Cena za cvičenie: študenti- 65 Eur, ostatní- 75 Eur.

4. Rozvrh seminára

Dátum	Ráno	Predpoludnie	Odpoludnie
05.05			17:00—18:30 Taiji vejár
06.05	7:00-8:00 Čchi-kung	10:00—11:30 DaoYin	14:00-16:00 Taiji vejár
07.05	7:00-8:00 Čchi-kung	9:30—11:30 DaoYin	14:00-16:00 Taiji vejár
08.05	7:00-8:00 Čchi-kung	10:00—11:30 DaoYin	

※ Zúčastnencov prosíme aby pred uskutočnením seminára poukázali zálohu vo výške **40 Eur** na č.úctu v Tatrabanke,a.s. 2616781131/1100, do poznámky uveďte svoje meno. Zvyšok ceny za cvičenie a tiež ubytovanie zaplatíte priamo na mieste večer v deň príchodu.

※ Zároveň vás žiadame,aby ste sa v prípade záujmu o tento seminár nahlásili **do 27.04.2023** na tel.č. **0918 788 118**, alebo prostredníctvom e-mailu: kungfu@kungfu.sk



Škola Kungfu a Taiji
www.kungfu.sk