



Letný seminár Taiji a Čchikungu v Šoporni 2024

- Tohtoročný seminár bude na novom mieste. Ubytovaní budeme v hoteli Relax Inn v Šoporni. Izby sú dvojlôžkové a trojlôžkové, každá izba má svoje wc a sprchu, niektoré izby majú aj balkón. Hotel je obkolesený prírodou aj vodnou plochou. Cvičiť budeme vonku na trávnej ploche, v prípade nepriaznivého počasia budeme mať vyhradený priestor v interiéri.
- Prihlásiť na seminár sa môžete na tréningu, kde sa zapíšete do zoznamu, ktorý má učiteľ. Prosím vás aby ste si prihlasovanie nenechávali na poslednú chvíľu, pri prihlasovaní prosím uveďte svoje stravovacie obmedzenia ak ich máte , a tiež uveďte svoje číslo topánok – dostanete ako darček.
- Po ukončení prihlasovania vytvorím whatsapp skupinu všetkých účastníkov, kde sa budeme môcť dohadovať kto by mohol vziať svojim autom ešte niekoho ďalšieho na seminár, alebo iné praktické veci týkajúce sa skupiny.

Štýly	Od---Do		
1. Čchikung ranný tréning	14:00	10:00	1. Čchi-kung – Opakovanie z tréningov , napr. Päť zvierat, Osem kusov brokátu, Yijin JIng , relaxačný postoj a iné. 2. Taiji- opakovanie z tréningov. Cvičiť budeme vonku. Na tréningu Taiji budeme mať skupinu začiatočnikov a skupinu pokročilých, budeme opakovať, dolaďovať pohyb, 24 Yang, 32 Meč, Čchen, 40 Yang. 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	05.08.2028	11.08.2024	
3. Čchen a Yang taiji vejár			

Cena za cvičenie:

Cena ostatní	Cena študenti	
108 Eur	100 Eur	Neprehliadnite: Cena je jednotná ,nezávislá od počtu štýlov,ktoré si vyberiete.

- **Cena zahŕňa cvičenie a záverečnú opekačku.**
- Každý účastník dostane ako darček topánky na cvičenie , vhodné iba do exteriéru.
- **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 zaobstaráť pred seminárom, alebo zakúpiť priamo na seminári, ale dopredu upovedomte učiteľa , že máte záujem.
- Záloha je nenávratna.

Záujemcovia o seminár sa musia prihlásiť do 31.05.2024 a vyplatiť zálohu 60 Eur. Zvyšnú sumu je potrebné zaplatiť 05.08.2024 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 60 Eur uhradiť na **č.u. v Tatrabanke IBAN: SK60 1100 0000 0026 1678 1131**. Do poznámky uviesť svoje meno.

Miesto konania seminára: Hotel Relax Inn, Majšín, 925 52 Šoporňa.
www.relaxinn.sk (momentálne na stránke pracujú, majú aj facebook)

- **Cena za ubytovanie a plnú penziu 40 Eur/osoba/deň**
- V cene je zahrnuté používanie bazéna, sauny, vonkajší priestor na opekačku.
- Kto by mal záujem o masáže, je možné si u ubytovateľa objednať maséra, služba je spoplatnená.

Harmonogram cvičenia

	05.08.	06.08.	07.08.	08.08.	09.08.	10.08.	11.08.
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					20:30 opekačka	

Dodatok:

1. Dbáť na osobnú bezpečnosť.
2. Pozor na cenné veci, ktoré budete mať so sebou, za prípadné straty učiteľ nezodpovedá.
3. Žiaci do 18 rokov priniesť písomný súhlas rodičov s vašou účasťou na seminári a kópiu kartičky poisťovne. 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 spoločenská miestnosť kde môžeme cvičiť.

7. Ubytovanie si vypláca každý sám.

Škola Kungfu a Taiji
www.kungfu.sk