



Letný seminár Kungfu 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 svojím autom ešte niekoho ďalšieho na seminár, alebo iné praktické veci týkajúce sa skupiny.

| Štýl | Od---Do | | |
|---|------------|------------|---|
| 1. Kungfu tréning | | | Kungfu-opakovanie z tréningov-Kopija, Dlhá past', Cha päst',Šabl'a, Meč, ,BaJi Quan,Šaolínska palica. Začiatocníci by sa učili všetko od základov, ostatní opakovanie z tréningov, boj vo dvojici- paka, Zopakujeme si všetko nové, čo sme sa naučili na tréningoch. |
| 2. BAGUA zhang | 14:00 | 12:00 | Bagua zhang- minulý rok sme sa učili starú formu osem dlaní. Tento rok si budú pokročilí opakovat' túto formu a pokračovat' ďalej vo forme Bagua ZhuanZhang. Začiatocníci sa budú učiť Bagua zhang, naučíme sa starú základnú formu, od úplného začiatku. Má osem častí, cvičiť budeme vo dvojici, v pozícii, ktorá si zachováva formu kruhu. |
| 3. Dlhá Šaolínska palica a palica veterného démona. | 12.08.2024 | 18.08.2024 | Palica - Budeme rozdelení do dvoch skupín. Začiatocníci sa budú učiť Dlhú šaolínsku palicu. Pokročilí sa budú učiť a a opakovat' si palicu veterného démona. |

Cena za cvičenie:

| Cena pre dospelých | Cena študenti | |
|---|---------------|--|
| 108 Eur | 100 Eur | Neprehliadnite: Cena je jednotná ,nezávisla od počtu štýlov,ktoré si vyberiete. |
| <ul style="list-style-type: none"> • Cena zahŕňa cvičenie a záverečnú opekačku. • Každý účastník dostane ako darček topánky na cvičenie , vhodné iba do exteriéru. • Pri prihlasovaní prosím uveďte aj stravovacie požiadavky v prípade , že vyžadujete bezlaktózovú, bezlepkovú, alebo vegetariánsku stravu. • Ak si chcete vziať na seminár členov rodiny treba upovedomiť učiteľa a v prípade že chcete vziať so sebou zvieratko, taktiež nahlásiť do ubytovacieho zariadenia a upovedomiť učiteľa. • cvičebné pomôcky šablú, kopiju alebo palicu si musíte zaobstarať pred seminárom. Učiteľ môže cvičebné pomôcky doniesť na zakúpenie aj na sústredenie, kto by potreboval treba sa v predstihu ozvať učiteľovi. • Záloha je nenávratna • Doprava na seminár je individuálna • Nahlásiť sa na seminár je potrebné v čase do 31.05.2024 a vyplatiť zálohu 60 Eur v hotovosti , alebo na účet. Zvyšnú sumu je potrebné zaplatiť na mieste 12.08.2024 <p>Záujemcovia o seminár,ktorí sú z Bratislavy sa môžu nahlásiť ústne 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 uveďte svoje meno.</p> | | |

Harmonogram cvičenia

| | 12.08. | 13.08. | 14.08. | 15.08. | 16.08. | 17.08. | 18.08. |
|------------|--|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|
| Poludnie | 14:00 Príchod | 9:00-10:30 Kungfu 1 | 9:00-10:30 Kungfu 2 | 9:00-10:30 BaGua | 9:00-10:30 Kungfu 1 | 9:00-10:30 Kungfu 2 | 10:00 Odchod |
| Poludnie | | 10:30-12:00 Kungfu 2 | 10:30-12:00 Kungfu 1 | 10:30-12:00 Krátka palica | 10:30-12:00 Kungfu 2 | 10:30-12:00 Kungfu 1 | |
| Popoludnie | 16:00-17:00 BaGua 17:00-18:00 Krátka palica | 15:00-16:30 BaGua | 15:00-16:30 BaGua | Voľný program | 15:00-16:30 BaGua | 15:00-16:30 BaGua | |
| | | 16:30-18:00 Krátka palica | 16:30-18:00 Krátka palica | | 16:30-18:00 Krátka palica | 16:30-18:00 Krátka palica | 16:30-18:00 Krátka palica |
| Večer | 19:00-20:00 Platba za seminár | | | | | | 20:30 opekačka |

- Kungfu 1- začiatočníci , Kungfu 2 –pokročilí

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 maséru, služba je spoplatnená.**

Dodatok:

1. Dbať na osobnú bezpečnosť.
2. Pozor na cenné veci, ktoré budete mať so sebou, učiteľ nezodpovedá za prípadné straty.
3. Žiaci do 18 rokov priniesť papier, že rodičia súhlasia s Vašou účasťou na seminári a kópiu preukazu poistenca. Dopraviť na seminár sa musí každý sám.
4. Raňajky 8.00 hod., Obed 12.15 hod., Večera 18.30 hod.
5. Na tréning prichádzať načas, nemeškať, nevynechávať tréningy, neodchádzať skôr..
6. V prípade nevhodného počasia môže dôjsť k poupravaniu programu.
7. Sumu za ubytovanie a stravu si vypláca individuálne každý sám priamo v ubytovacom zariadení.

Škola kungfu a taiji
www.kungfu.sk