

POZOR- prihlasovanie len do piatku 21.03.2025 do 20:00 hod.

Seminár Čchikungu v RS Púšť v Prievidzi 16. – 18.05.2025



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 v roku 2022 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, rovnováhu a koordináciu, posilňuje schopnosť regulovať funkcie autonómneho nervového systému.

Krátka palica Bian Gan- tradičná forma pozostávajúca z dvoch častí, výuka základných pohybov a potom celej zostavy.

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.(založíme si aj whats app skupinu kde si môžete dohodnúť odvoz)

2. Kde: RS Púšť, Chatová oblasť 704/13, Prievidza , www.pust.sk

Cena za ubytovanie:

Dom Lúč:

2 x 2-ložková izba s dvojpristelkou (ubytovanie pre 8 osob) - pre vas zvyhodnena cena 100 Eur/izba/noc

3 x 2-lozkova izba s pritelkou (ubytovanie pre 9 osob) - pre vas zvyhodnena cena 60 Eur/izba/noc

4 x 2-lozkova izba bez pritelky (ubytovanie pre 8 osob) - pre vas zvyhodnena cena 50 Eur/izba/noc

Dom pod borovicami:

2 x 2-lozkova izba s pritelkou (ubytovanie pre 6 osob) - pre vas zvyhodnena cena 60 Eur/izba/noc

Dom Púšť:

1 x premiový apartmán 2-izbový (1 izba manželská posteľ, druhá izba dvojposteľka) - ubytovanie pre 4 osoby - obsadená 1-2 osobami cena 80 Eur/noc, obsadená 3-4 osobami 120 Eur/noc

Plná penzia / dospelá osoba: 26 Eur (celiatiči majú stravu drahšiu, nakoľko suroviny bez lepku sú podstatne drahšie, ako boli v minulosti) - v prípade potreby naceníme aj stravu pre celiatikov, pokiaľ budeme vedieť počet
Polpenzia/dospelá osoba: 18 Eur

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

4. Rozvrh seminára

Dátum	Ráno	Predpoludnie	Odpoludnie
16. 05			17:00—18:30 Palica Bian Gan
17. 05	7:00-8:00 Čchi-kung	9:30—11:30 DaoYin	14:00-16:00 Palica Bian Gan
18. 05	7:00-8:00 Čchi-kung	10:00—11:30 DaoYin	

※ Záujemcov prosíme aby pred uskutočnením seminára poukázali zálohu vo výške **50 Eur** na

č. účtu v Tatrabanke, a.s. IBAN: SK48 1100 0000 0029 4521 2677, do poznámky uveďte svoje meno. Zvyšok ceny za cvičenie a tiež ubytovanie zaplatíte priamo na mieste večer v deň príchodu.

※ Prihlásiť sa môžete osobne, alebo správou na číslo 0918 788 118, do 21.03. do 20:00 hod.



Škola Kungfu a Taiji
www.kungfu.sk