



## Letný seminár Taiji a Čchikungu v Šoporni 2025

- Na tomto mieste sme boli aj minulý rok a boli sme spokojní. Cesta z Bratislavy trvá len okolo 45 minút. Ubytovanie 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 von na novom ihrisku, alebo 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. Pri prihlasovaní nahláste aj veľkosť trička, ktoré dostanete ako darček.
- Po ukončení prihlasovania vytvorím whatsapp skupinu všetkých účastníkov, kde sa budeme môcť dohadovať kto chce byť s kým ubytovaný, kto by mohol vziať svojím autom ešte niekoho ďalšieho na seminár, alebo iné praktické veci týkajúce sa skupiny.

Štýly	Od---Do		
<p><b>1. Čchikung ranný tréning- nový čchikung DaoYin 12Fa a nové masážne techniky</b></p>	<p><b>14:00</b></p> <p><b>04.07.2025</b></p>	<p><b>10:00</b></p> <p><b>10.07.2025</b></p>	<p>1. Čchi-kung – Opakovanie z tréningov aj výučba nového Čchi-kung -DaoYin YangShengGong 12Fa. 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. Masážne techniky sú jednoduché a majú výborný vplyv na dráhy tela, dobré prúdenie čchi.</p> <p>2. Taiji- opakovanie z tréningov. Cvičiť budeme von. Na tréningu Taiji budeme mať skupinu začiatočníkov a skupinu pokročilých, budeme opakovať, doladovať pohyb, 24 Yang, 32 Meč, Čchen, 40 Yang, vejár.</p> <p>3. Krátka palica Bian Gan – aj pre začiatočníkov. Tradičná forma pozostávajúca z dvoch častí, výuka základných pohybov a potom celej zostavy.</p>
<p><b>2. Taiji-opakovanie</b></p>			
<p><b>3. Krátka palica Bian Gan</b></p>			

## Cena za cvičenie:

Cena ostatní	Cena študenti	
115 Eur	105 Eur	Neprehliadnite: Cena je jednotná ,nezávislá od počtu štýlov,ktoré si vyberiete.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cena zahŕňa cvičenie a záverečnú opekačku.</b></li> <li>• Každý účastník dostane ako darček tričko s logom školy.</li> <li>• <b>Pri prihlasovaní treba nahlásiť ak máte stravovacie výnimky napr. bezlepková, bezlaktózova, vegetariánska strava.</b></li> <li>• 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.</li> <li>• cvičebné pomôcky si musíte zaobstarat' pred seminárom, alebo zakúpiť priamo na seminári, ale dopredu upovedomte učiteľa , že máte záujem.</li> <li>• Záloha je nenávratna.</li> </ul> <p><b>Záujemcovia o seminár sa musia prihlásiť do 30.05.2025 a vyplatiť zálohu 60 Eur. Zvyšnú sumu je potrebné zaplatiť 04.07.2025 večer.</b></p> <p>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 <b>č.u. v Tatrabanke IBAN: SK48 1100 0000 0029 4521 2677</b>. Do poznámky uviesť svoje meno.</p>		

**Miesto konania seminára: Hotel Relax Inn, Majšín, 925 52 Šoporňa.**  
[www.relaxinn.sk](http://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

	04.07.	05.07.	06.07.	07.07.	08.07.	09.07.	10.07.
<b>Ráno</b>		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	<b>Odchod 10:00</b>
<b>Poludnie</b>	<b>14:00 Príchod</b>	9:30-11:30 Taiji	9:30-11:30 Taiji	10:00-12:00 Palica	9:30-11:30 Taiji	9:30-11:30 Taiji	
<b>Popoludnie</b>	15:00-16:30 Palica	15:30-17:30 Palica	15:30-17:30 Palica	Voľný program	15:30-17:30 Palica	15:30-17:30 Palica	
<b>Večer</b>	19:00-20:00 Platba za seminár					20:30 opekačka	

**Dodatok:**

1. Dbať na osobnú bezpečnosť.
2. Pozor na cenné veci, ktoré budete mať so sebou, za prípadné straty učiteľ nezodpovedá.
3. Žiaci do 18 rokov priniest' písomný súhlas rodičov 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. Prineste si so sebou šálku na čínsky čaj, budeme si robiť ochutnávku z rôznych druhov čaju.
5. Na tréning prichádzať načas, nemeškať, nevynechávať tréningy, neodchádzať skôr. Zabezpečiť si cvičebné pomôcky ešte pred seminárom, alebo nahlásiť učiteľovi koľko pomôcok má priniest'.
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](http://www.kungfu.sk)**