

Podzimní seminář v Praze 2018

Jednodenní seminář v přírodě s Mistrem Zhai Hongyin

Stromový qigong a Bagua

Termín: 22.9. – 23.9.2018 (sobota a neděle)

Sraz: 22.9. v 9.15 na zastávce tramvaje č.3, č.17 a č.21 - Nádraží Braník, Praha 4

V 9:20 hromadně odchod na cvičební stanoviště.

Místo: alej topolů, Braník, Praha 4

Náplň semináře a časový harmonogram:

22.9. - sobota

- 9:30 – 10:00 Úvod + **Qigong taijiquan**
- 10:00 – 10:30 **Qigong pěti zvířat**
- 10:30 – 12:00 taoistický **Stromový qigong** pro podzimní období
- 12:00 – 14:00 polední pauza, oběd
- 14:00 – 14:30 **Qigong taijiquan + Qigong pěti zvířat**
- 14:30 – 15:30 **8 sil taiji + Bagua kruh**
- 15:30 - 16:30 *diskuse, zodpovězení dotazů*

23.9. - neděle

- 9:30 – 10:00 **Qigong taijiquan + Qigong pěti zvířat**
- 10:00 – 11:00 taoistický **Stromový qigong** pro podzimní období
- 11:00 – 12:00 **8 sil taiji + Bagua kruh**
- 12:00 – 14:00 polední pauza, oběd
- 14:00 – 14:30 **Qigong taijiquan + Qigong pěti zvířat**
- 14:30 – 15:30 **8 sil taiji + Bagua kruh**
- 15:30 - 16:30 *diskuse, zodpovězení dotazů*

Závazná přihláška

Hlásit se můžete v termínu: **19.6. - 18.9.2018**

Vyzýváme zájemce o cvičení, aby **nahlásili** potřebné údaje osobně, telefonicky či prostřednictvím webu.

Platba

Splatnost: **18.9.2018**

Částka: **1 000 Kč**

Způsob platby:

- **v hotovosti** na tréninku
- **bankovním převodem**

Platební údaje - převod

Fio Banka: **2400405225/2010**

Variabilní symbol: **2018092223**

Poznámka: **jméno a příjmení účastníka**

Cena semináře: 1 000 Kč

Kontaktní osoba: Andrea CHENOVÁ +420 723 867 332, www.wushu.cz