

Jarní seminář v Praze – květen 2019

Dvoudenní jarní seminář v přírodě s Mistrem Zhai Hongyin

Stromový qigong a bagua

Termín: 4.5. – 5.5.2019 (sobota a neděle)

Sraz: 4.5. v 9.15 na zastávce tramvaje č.1 a č.2 - Sídliště Petřiny (konečná zastávka), Praha 6

V 9:20 hromadně odchod na cvičební stanoviště.

Místo: Obora Hvězda, Praha 6

Náplň semináře a časový harmonogram:

4.5. sobota

9.30 – 12.30 Úvod

Qigong taijiquan, Taiji kulička

8 sil taji a 8 metod taji (v pohybu a staticky)

taoistický **Stromový qigong** pro jarní období

12.30 – 14.00 *polední pauza, oběd*

14.00 – 15.30 **Qigong taijiquan**

Bagua kruh

Bagua Devíti paláců - výuka

15:30 – 16:30 **Taiji meč - opakování** (jednorázový **příplatek 100 Kč** na místě)

5.5. neděle

9.30 – 12.30 Úvod

Qigong taijiquan, Taiji kulička

8 sil taji a 8 metod taji (v pohybu a staticky)

taoistický **Stromový qigong** pro jarní období

12.30 – 14.00 *polední pauza, oběd*

14.00 – 15.30 **Qigong taijiquan**

Bagua kruh

Bagua Devíti paláců - výuka

15:30 – 16:30 *diskuse, zodpovězení dotazů*

Závazná přihláška

Hlásit se můžete v termínu: **1.1. – 15.4.2019**

Potřebné údaje nahlaste osobně, telefonicky či prostřednictvím webu.

Ti, kdo vyplnili anketu, jsou již přihlášení.

POZOR! Počet účastníků je omezen. Studenti Mistrov školy mají přednost.

Není možné se účastnit pouze části semináře.

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

Cena semináře:

Základní cena: 1 000 Kč (9 h cvičení a 1 hodina diskuse)

Cena semináře včetně 2 obědů: **1 200 Kč**

Cena za opakování Taiji meče: **100 Kč** (1 h, platba na místě v hotovosti)

Možnost zajištění dvou obědů – příplatek 200 Kč

Je možno zajistit kvalitní tradiční čínské jídlo (bez glutamanu) u dcery Mistra paní **Zhai Huy**. Cena za porci jídla je 100 Kč. Oběd nám bude **doručěn až na místo** včetně čínských hůlek. Kdo nechce hůlky použít, bude k dispozici plastový příbor. **Je třeba zvolit jeden druh jídla** pro oba dva dny (buď masové nebo bezmasé).

Výběr jídel:

A) Nudle s kuřecím masem

B) Taštičky s vajíčkem a čínskou pažitkou

Možnost zopakování sestavy Taiji meč – příplatek 100 Kč

Na základě zájmu studentů, kteří hlasovali v anketě, Mistr vypsál možnost zopakování si sestavy Taiji meč. Účast je dobrovolná a **vyžaduje znalost sestavy**. Nejedná se o výuku.

Storno - podmínky

Přihlášku je možné zrušit max. do 1. 5. 2019. Platba se v tom případě vrátí v plné výši.

Po 1. 5. 2019 se platba za cvičení vrátí dle rozhodnutí Mistra po skončení semináře.

Příplatek za jídlo je po 1. 5. 2019 nevratný.

Platba

Splatnost: **16.4.2019**

Částka: **1 000 Kč – bez jídla**

1 200 Kč – včetně jídla

Způsob platby:

– **v hotovosti** na tréninku

– **bankovním převodem:**

Fio Banka: **2400405225/2010**

Variabilní symbol: **52019**

Poznámka: **jméno a příjmení účastníka**

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

Cena semináře:

Základní cena: 1 000 Kč (9 h cvičení a 1 hodina diskuse)

Cena semináře včetně 2 obědů: 1 200 Kč

Cena za opakování Taiji meče: 100 Kč (1 h, platba na místě v hotovosti)

Možnost zajištění dvou obědů – příplatek 200 Kč

Je možno zajistit **kvalitní tradiční čínské jídlo** (bez glutamanu) u dcery Mistra paní **Zhai Huy**. Cena za porci jídla je 100 Kč. Oběd nám bude **doručěn až na místo** včetně čínských hůlek. Kdo nechce hůlky použít, bude k dispozici plastový příbor. **Je třeba zvolit jeden druh jídla** pro oba dva dny (buď masové nebo bezmasé).

Výběr jídel:

- A) Nudle s kuřecím masem
- B) Taštičky s vajíčkem a čínskou pažitkou

Možnost zopakování sestavy Taiji meč – příplatek 100 Kč

Na základě zájmu studentů, kteří hlasovali v anketě, Mistr vypsál možnost zopakování si sestavy Taiji meč. Účast je dobrovolná a **vyžaduje znalost sestavy**. Nejedná se o výuku.

Storno - podmínky

Přihlášku je možné zrušit max. do 1. 5. 2019. Platba se v tom případě vrátí v plné výši. Po 1. 5. 2019 se platba za cvičení vrátí dle rozhodnutí Mistra po skončení semináře.

Příplatek za jídlo je po 1. 5. 2019 nevratný.

Platba

Splatnost: **16.4.2019**

Částka: **1 000 Kč – bez jídla**

1 200 Kč – včetně jídla

Způsob platby:

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

Fio Banka: **2400405225/2010**

Variabilní symbol: **52019**

Poznámka: **jméno a příjmení účastníka**

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

Cena semináře:

Základní cena: 1 000 Kč (9 h cvičení a 1 hodina diskuse)

Cena semináře včetně 2 obědů: 1 200 Kč

Cena za opakování Taiji meče: 100 Kč (1 h, platba na místě v hotovosti)

Možnost zajištění dvou obědů – příplatek 200 Kč

Je možno zajistit **kvalitní tradiční čínské jídlo** (bez glutamanu) u dcery Mistra paní **Zhai Huy**. Cena za porci jídla je 100 Kč. Oběd nám bude **doručěn až na místo** včetně čínských hůlek. Kdo nechce hůlky použít, bude k dispozici plastový příbor. **Je třeba zvolit jeden druh jídla** pro oba dva dny (buď masové nebo bezmasé).

Výběr jídel:

- A) Nudle s kuřecím masem
- B) Taštičky s vajíčkem a čínskou pažitkou

Možnost zopakování sestavy Taiji meč – příplatek 100 Kč

Na základě zájmu studentů, kteří hlasovali v anketě, Mistr vypsál možnost zopakování si sestavy Taiji meč. Účast je dobrovolná a **vyžaduje znalost sestavy**. Nejedná se o výuku.

Storno - podmínky

Přihlášku je možné zrušit max. do 1. 5. 2019. Platba se v tom případě vrátí v plné výši. Po 1. 5. 2019 se platba za cvičení vrátí dle rozhodnutí Mistra po skončení semináře.

Příplatek za jídlo je po 1. 5. 2019 nevratný.

Platba

Splatnost: **16.4.2019**

Částka: **1 000 Kč – bez jídla**

1 200 Kč – včetně jídla

Způsob platby:

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

Fio Banka: **2400405225/2010**

Variabilní symbol: **52019**

Poznámka: **jméno a příjmení účastníka**

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