

# **Wudang víkend s TAI HE QUAN pro začátečníky i pokročilé**

**Wudang Tai He Quan**, vytvořen taoistickým mnichem Mistrem Jing. Mistr Jing žije v taoistickém klášteře Tai He ve wudangských horách. Tai He znamená Velká Harmonie.

**Termín** víkendového cvičení: 7. – 9. 4. 2017.

**Místo výuky:** taneční sál se zrcadly, Brno, nám. SNP 32

## **Program:**

### **Pátek 7. 4. 2017**

18:00 – 19:30 úvodní večerní cvičení v parku Lužánky  
(sraz před budovou centra Lužánky v 18:00)

### **Sobota 8. 4. 2017**

7:00 – 8:00 ranní Qigong (cvičení venku, event. při špatném počasí v tělocvičně)

9:00 – 12:00 rozcvička, základní prvky Kungfu a Taiji, TAI HE základy, výuka  
TAI HE QUAN 1.

12:00 – 15:00 oběd, odpočinek (cvičební sál k dispozici po celou dobu)

15:00 – 17:00 rozcvička, výuka a procvičování TAI HE QUAN 2.

17:00 – 19:00 večere, odpočinek

19:00 – 20:00 opakování TAI HE QUAN 1 a 2

20:30 – 21:15 taoistická meditace

### **Neděle 9. 4. 2017**

7:00 – 8:00 ranní Qigong (cvičení venku, event. při špatném počasí v tělocvičně)

9:00 – 12:00 rozcvička, základy TAI HE QUAN, procvičení TAI HE QUAN 1 a 2,  
dokončení formy

12:00 – 14:30 oběd, odpočinek

14:30 – 17:00 individuální procvičování a konzultace s lektorem

Tělocvična k dispozici pro individuální procvičování mezi vedenými tréninky během celé soboty a neděle do 17:00 hod.

Výuka v tanečním sálu se zrcadly – dobrá kontrola pohybů díky zrcadlové stěně.

Materiály k výuce budou k dispozici na [www.wudang-brno.cz](http://www.wudang-brno.cz) pouze pro účastníky semináře – po ukončení semináře.

**Stravování:** v těsné blízkosti potravinářství Albert a okolní restaurace

**Ubytování:** možnost přespání v tělocvičně ve vlastním spacáku, karimatce. K dispozici sprcha, varná konvice, 2 šatny, toalety. Cena 80,- Kč/osoba/noc.

**Co s sebou:** karimatku na cvičení na zemi, deku či meditační polštářek pro meditaci, oblečení na cvičení, obuv na cvičení nejlépe s tenkou podrážkou

#### **Cena cvičení:**

- zvýhodněná cena pro pravidelně cvičící Wudang Brno

Seminář pátek až neděle: **1.400,- Kč** nebo samostatné dny - pátek a sobota 900,- Kč, pouze neděle 700,- Kč.

- cena pro veřejnost

Seminář pátek až neděle: **1.750,- Kč** nebo samostatné dny - pátek a sobota 1.100,- Kč, pouze neděle 800,- Kč.

Neváhejte nás kontaktovat pro další informace.

Rezervace místa na seminář emailem na [wudangbrno@gmail.com](mailto:wudangbrno@gmail.com).

Po zaslání emailu a obdržení naší odpovědi zašlete prosím zálohu 500,- Kč na účet č. 2212427080/6210. Do popisu platby napište své jméno a příjmení. Účastníci budou závazně přihlášení po obdržení zálohy na účet.

V případě přihlášení těsně před začátkem semináře, domluvte podmínky platby individuálně.

Děkujeme.

Těšíme se na viděnou!

Oldřich Lapka – lektor semináře