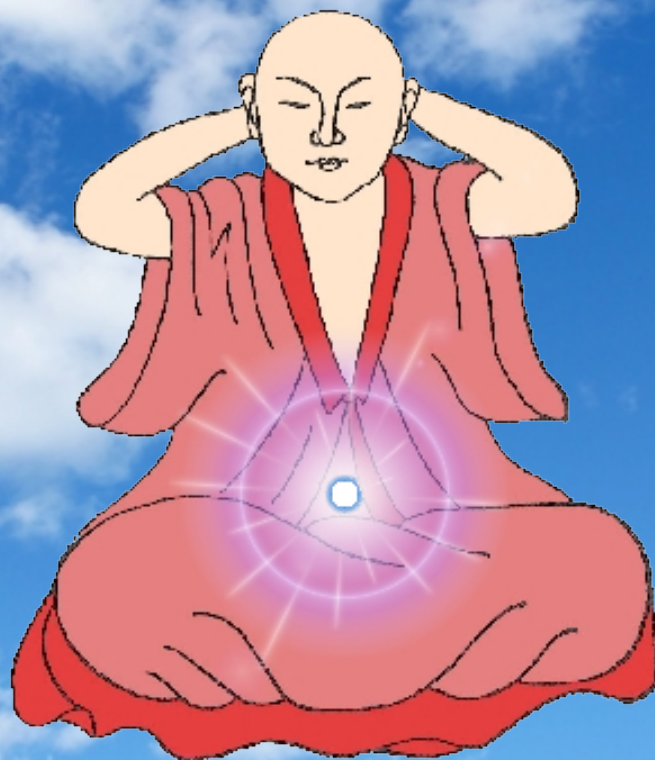


Seminár sediaci Čikung
SHI ER DUAN JIN
a základy
TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY
20. - 21. apríl 2013



s majstrom **José Luis Serrom** držiteľom 6. dvanu
vo wu-shu a doktorom tradičnej medicíny

**Apollo klub, Súkennícka 4,
82109 Bratislava**

Informácie a prihlášky: **0907745042**
wutai@wutai.sk



Seminár sediaci Čikung SHI ER DUAN JIN a základy TRADIČNEJ ČÍNSKEJ MEDICÍNY

Čchikung pre zdravie Shi Er Duan Jin je jedným z nových cvičení vytvorených a zostavených asociáciou čchikungu pôsobiacou pod čínskou všeobecnou správou športu. Zostavený súbor cvičení obsahuje esenciu a základy z viacerých pôvodných škôl čchikungu a kladie väčší dôraz na pohyby krku, ramien, pásu a nôh. Je to cvičenie v sede, ktoré zahŕňa systematické cvičenia hlavy, krku, ramien, chrbátu, pásu, horných končatín, dolných končatín, hrudníka a brucha. Tento čchikung v sebe spája prirodzenú kultiváciu a rekreáciu tela a duše, má ladné, jemné pohyby a hladké prepojenia, ktoré sú bezpečné, spoľahlivé, dajú sa ľahko naučiť, a preto je vhodný pre rôzne vekové kategórie.

Čchikung ako jeden z pilierov tradičnej čínskej medicíny slúži ako prevencia proti chorobám, ako kondičné posilňovanie, a v neposlednom rade má život predlžujúce účinky. Seminár sa bude venovať aj základom tradičnej čínskej medicíny, zoznámime sa s konceptom energie Yin a Yang a konceptom piatich prvkov a ich premietnutí a využití v tradičnej čínskej medicíne.

Seminár pozostáva z 10 hodín rozdelených do 4 blokov, v sobotu aj v nedeľu od 9 do 12 hod a od 13 do 15 hod. Seminár je vhodný pre všetky vekové kategórie a úrovne cvičenia. Cena seminára je 70 Eur, zľava 10 Eur pre študentov školy WUTAI. Platba v hotovosti v deň konania seminára. Počet účastníkov je obmedzený na 20. Prihlásiť sa je možné e-mailom alebo telefonicky.

Informácie a prihlášky: **0907745042**
wutai@wutai.sk

