

QI GONG SEMINÁR

YI JIN JING

Banská Bystrica

13. máj 2012



Cvičenie čikungu pod vedením majstra
José Luis Serru, držiteľa 6. duanu vo
wu-shu a doktora čínskej tradičnej medicíny

0907745042 (slovensky), 0915509482 (španielsky, anglicky)



wutai@wutai.sk

wutai

www.wutai.sk



Qi Gong znamená doslova "energetické cvičenie" a spolu s akupunktúrou, masážou a fytoterapiou je pilierom čínskej tradičnej medicíny. Je to cvičenie, ktoré sa vyvinulo v starovekej Číne pred viac ako **5000 rokmi**, spočívajúce v pomalom pohybe, správnom držaní tela, ovládaní dýchania a mysle.

Yi Jin Jing doslova, "zmena svalov a šliach" je jedným z najobľúbenejších Qi Gong cvičení.

Podľa legendy bol zostavený indickým mníchom **Bodhidharmom** z legendárneho kláštora **Shao Lin** v 6. storočí nášho letopočtu. Skladá sa z **12 cvičení**, a je obzvlášť odporúčaný ako liečebná terapia mäkkých tkanív a kĺbov.

Jeho výučba je pod vedením majstra **José Luis Serru**, doktora čínskej tradičnej medicíny, majstra Taiji Quan a čínskych bojových umení, s viac ako **25 ročnou** praxou a skúsenosťami.

Čas:

Nedeľa, 13.5

10.00 - 13.00

15.30 - 18.30

Cena: 39€

(v prípade nepriaznivého počasia sa vyberie doplatok za priestor podľa počtu účastníkov)

Informácie a prihlášky: 0907745042



wutai@wutai.sk

wutai

www.wutai.sk