



Łódzka Szkoła Tai Chi zaprasza na letni obóz TAI CHI/CHI KUNG Skansen Nagawki / Termin: od 16 do 21 lipca 2015

To już nasz V letni obóz, a II organizowany w tym niezwykłym miejscu. Zapraszamy wszystkich chętnych – osoby, które chcą rozpocząć, rozwinąć oraz pogłębić praktykę Tai Chi oraz Chi Kung. W trakcie trwania obozu otrzymacie niepowtarzalną okazję codziennych treningów przez 6 dni po przynajmniej 5 godzin dziennie. Dodatkowo dla chętnych będą prowadzone poranne sesje medytacji, technik oddechowych oraz inne ciekawe warsztaty, które nie są przedmiotem naszej codziennej praktyki w roku szkolnym. Na obóz zaprosiliśmy znaną i sprawdzoną kadrę profesjonalistów, którzy będą prowadzić z Wami zajęcia w małych, kameralnych grupach, podzielonych ze względu na poziom zaawansowania. Stworzymy także grupę zupełnie początkującą, dla osób które chcą rozpocząć z nami naukę podczas wakacji. Poza treningami przygotujemy dla Was ciekawe wykłady, pokazy filmowe, a także wieczorne imprezy. W czasie wolnym do Waszej dyspozycji pozostają baseny, sauna oraz rowery. Między treningami zachęcamy także do skorzystania z oferty naszej zaprzyjaźnionej masażystki, specjalistki w zakresie masażu orientalnych.

W PROGRAMIE

Podczas obozu prowadzone będą treningi z zakresu nauki długiej formy Tai Chi Chuan w stylu Yang, nauka zestawów Chi Kung, zajęcia z takich tematów jak Pchające Dłonie, Kij Tai Chi oraz joga, medytacja, techniki oddechowe i oczyszczające. Treningi będą odbywać się w podziale na grupy uwzględniając poziom zaawansowania jak i Wasze indywidualne zainteresowania i potrzeby.

PROWADZĄCY



Radosław Węglarz – założyciel Łódzkiej Szkoły Tai Chi, absolwent AWF w Poznaniu. W czasie studiów miał okazję poznać styl Yang Tai Chi Chuan, którego różne odmiany zgłębia do dzisiaj. W 2004 roku rozpoczął regularne treningi w Stowarzyszeniu Taoistycznego Tai Chi. Tam poznawał Tai Chi, Lok Hup Ba Fa i różne formy medytacji. Przez ponad trzy lata sam, jako instruktor, prowadził zajęcia tego stylu na różnych poziomach zaawansowania. Uczył się u największych mistrzów: m.in. Mistrza Yang Jwing Minga, Richarda Wonga i Chen Ziqianga oraz u czołowych instruktorów różnych stylów wewnętrznych w kraju i zagranicą.



Tomek Nowakowski – Podróżnik i nauczyciel. Przygodę z Tai Chi rozpoczął już ponad 20 lat w Poznaniu (styl Yang). Od tamtej pory podróżował po całym świecie trenując z czołowymi Mistrzami Tai Chi i Chi Kung jak np. Abraham Liu (San Diego) William Chen (Nowy Jork) i Herman Kauz (Escondido), Liu Jianshe. Tajniki chi kung, jogi oraz medytacji pogłębiał w Chinach, na Hawajach, w Nepalu, w Indiach i wielu innych niezwykłych miejscach. Rezultatem tych doświadczeń jest podejście niezwykle proste w formie, gdzie nacisk położony jest na praktykę i odnajdowanie równowagi we wszelkich aspektach naszego codziennego życia.
Blog Tomka: www.naturalnieiprostto.net



Krzysztof Operacz - praktykę rozpoczął w 1999 roku według przekazu mistrza Yang Jwing Minga. Od tego czasu systematycznie uczestniczył w szkoleniach, obozach i seminariach prowadzonych przez Mistrza oraz innych zaawansowanych instruktorów YMAA. W międzyczasie rozwijał swoje zainteresowania ćwicząc Wing Tsun, Yi Quan, Karate Shotokan, Systemie oraz Taiji stylu Wu według przekazu mistrza Ma oraz starego stylu Taiji Yang. Od kilku lat praktykuje Chuo Jiao Fanzhi zgodnie z przekazem mistrza Hong Zhi Tiana. Stopień asystenta instruktora Taijiquan uzyskał w 2012 roku.
Blog Krzysztofa: www.taijipopolsku.pl/



Anastasia Kurdina – Nauczycielka jogi, praktykę rozpoczęła w roku 2005 pod kierunkiem Andrey Lappy. Po kilku latach nauki wyjechała do Indii, gdzie niewielkie miasteczko Rishikesh - znane jako światowa stolica jogi - stało się jej drugim domem. Uczyła się pod okiem takich mistrzów jak Surinder Singh (hatha joga i Iyengar yoga), Usha Devi (senior Iyengar yoga teacher), Ashish Sharma (hatha yoga + Iyengar), Yogi Vishvaketu (Akhand joga, Kundalini, Sukshma Vyayama i hatha) oraz 105-0 letni jogin Swami Yogananda Ji (himalayan joga i Sukshma Vyayama). Lata studiów z hinduskimi nauczycielami oraz regularna praktyka medytacji w tradycji buddyjskiej Vipassany utwierdziła ją w podejściu do wszelkich fizycznych technik jogi jako narzędzi do pracy z umysłem, rozwoju świadomości, koncentracji uwagi, siły woli. W roku 2012 Anastazja otworzyła w Rishikeshu szkołę jogi - Himalayan Yoga Academy.

MIEJSCE POBYTU (<http://nagawki.pl>)



Skansen w Nagawkach to magiczne miejsce, które powstało dzięki marzeniom, sile woli i ciężkiej pracy grupy społeczników. Do naszej dyspozycji będą około 2 ha malowniczo ukształtowanego terenu, na którym znajdują się pokoje gościnne w kilku nowoczesnych wnętrzach, w zabytkowych budynkach architektury drewnianej, a także dużo wolnej przestrzeni do prowadzenia zajęć na łonie natury w niezwykłym otoczeniu pól i lasów. Skansen to wspaniałe miejsce na odpoczynek, na terenie ośrodka znajdują się dwa odkryte baseny, sauna, karczma, kawiarenka, sala kinowa, amfiteatr. Miłośnicy jazdy konnej będą mogli skorzystać z oferty stadniny koni znajdującej się na terenie ośrodka. Malownicza okolica jest także wymarzonym miejscem na wypady rowerowe oraz długie spacery.

CENA WYJAZDU

WERSJA STANDARD (OBIEKT LEŚNICZÓWKA)

Pokoje trzy i pięcioosobowe - 950 zł

WERSJA O PODWYŻSZONYM STANDARDZIE (POZOSTAŁE OBIEKTY)

Pokój dwuosobowy - 1150 zł Pokój jednoosobowy - 1290 zł

Wszystkie oferowane pokoje mają własne łazienki.

CENA ZAWIERA

zakwaterowanie; wyżywienie (śniadanie, obiad, kolacja); wszystkie zajęcia przewidziane w programie obozu; ubezpieczenie NNW; korzystanie z sauny, rowerów, basenów; Internet.

Organizatorzy zastrzegają sobie prawo do zmiany kadry i programu obozu powstałych z przyczyn niezależnych.

OPŁATY DODATKOWE NA MIEJSCU

jazda konna; dodatkowe posiłki, napoje (w tym alkoholowe) w Karczmie u Zośki; ciasta, napoje serwowane w Kawiarence; masaże (ofertę prześlemy jeszcze przed obozem, zapisy na miejscu)

DOJAZD

Znakomity. Z Łodzi jedynie 30 minut, z Warszawy około 1 godzina drogi. Skansen Nagawki położony jest w połowie drogi między Głownem a Brzezinami, 10 kilometrów od skrzyżowania autostrad A1 i A2 w Strykowie oraz 10 kilometrów od zjazdu z autostrady A2 w Łyszkowicach. Pokoje można zajmować od godziny 08:30, pierwszy trening rozpoczynamy o godzinie 10:00. W dniu wyjazdu kończymy treningiem popołudniowym o godzinie 16:00.

Prosimy o informację jeżeli ktoś z Was ma wolne miejsce w samochodzie oraz osoby, które nie mają transportu – pomożemy w zorganizowaniu dojazdu.

REZERWACJA

Rezerwacji można dokonać wypełniając formularz zgłoszenia i wpłacając (w ciągu trzech dni roboczych) zaliczkę w wysokości 200 zł. Formularz dostępny jest w formie elektronicznej na stronie <http://www.taichi-lodz.pl/formularz-zgloszeniowy/> lub w wersji papierowej w załączeniu. W przypadku braku wpłaty rezerwacja zostanie anulowana. Pozostałą kwotę prosimy uregulować nie później niż w dniu przyjazdu na obóz. Zaliczka jest bezzwrotna. Formularz można przesłać w formie elektronicznej korzystając ze strony <http://www.taichi-lodz.pl/> (zakładka wydarzenia – zapisz się), dostarczyć w wersji papierowej bezpośrednio do instruktora Radka Węglarza na zajęciach lub przesłać skanem pod adres: info@taichi-lodz.pl

Opłaty można dokonać gotówką lub przelewem na konto bankowe:

60 1050 1025 1000 0090 7048 3947

Radosław Węglarz
ul. Górna 14/9, 63-800 Gostyń

Oferujemy ograniczoną liczbę miejsc, o rezerwacji i zakwaterowaniu decyduje kolejność zgłoszeń

SERDECZNIE ZAPRASZAMY!

Łódzka Szkoła Tai Chi
Radosław Węglarz
Tel. 503 501 259
e-mail: info@taichi-lodz.pl