

# SOBOTNÍ SEMINÁŘE ČCHI-KUNGU A TCHAJ-ŤI (ROKYCANY)



Na seminářích se budeme věnovat zejména rozpouštění napětí a návratu k přirozenému, uvolněnému postavení těla (od základních dovedností využitelných v každodenním životě až po pokročilé, specifické dovednosti ze sestav). Výuka zahrnuje:

- protahování a uvolňování svalů a fascií (vestoje i na zemi)
- dechové techniky
- základní dovednosti, postoje (*postoj **wu-t'i***), kroky, trénink rovnováhy (stání na jedné noze)
- sestavu **8 forem čchi-kungu**
- sestavu navíjení hedvábného vlákna
- event. výuku a opakování sestavy 74 forem

Podrobnosti o výuce najdete níže. Cvičení je vhodné i pro ty, kteří se s tchaj-ťi nebo čchi-kungem ještě nesetkali. Protahovat se, stát či dýchat zvládne úplně každý, i když zpočátku možná ne úplně dokonale.

## **Základní informace o seminářích**

- **KDY:** *sobota 2. listopadu od 14 do 16 hodin*  
*sobota 30. listopadu od 14 do 16 hodin*
- **KDE:** **Jiráskova 482, Rokycany** (budova bývalé Komerční banky hned naproti železniční stanici Rokycany – **vchod od nádraží**)
- **CENA:** 500 Kč – pro platbu použijte účet ČSOB č. 169 832 339 / 0300 (do zprávy pro příjemce uveďte prosím „své jméno + taiji seminář“), *platba je možná i na místě! – nebo využít dárkový certifikát.*
- **LEKTOR:** **Alena Koutecká**
- **REGISTRACE** na: **alena@taiji-ak.cz** nebo tel. 723 481 627
- **S SEBOU:** pohodlné oblečení a čistou sálovou obuv! (eventuelně můžete cvičit i naboso)

*Před úhradou kurzovného si prosím pozorně přečtěte **Ceník a obchodní podmínky**! Zaplacením semináře souhlasíte s podmínkami školy Vnitřní síla.*

*Na shledanou při společném cvičení.*

*Alena Koutecká*