

# Essence z Wudangu

## U kamenné ryby 22. - 29. 8. 2010

**Začátek:** v neděli 22.8.2010

18 – 19.00 registrace, ubytování, od 20.00 zahájení akce

**Denní časový program:**

7.00 – 8.00 ranní cvičení Qi Gong

10.00 – 12.00 dopolední trénink

15.00 – 18.00 odpolední trénink

20.00 - 21.00 meditace ( pondělí, středa, pátek)

**Zakončení:** v neděli 29.8. v 17.00 h

**Ceny:**

Celý kurz: 3 800,-

(cvičící studenti školy, studenti, důchodci a matky na MD 10% sleva)

Víkend 16-18.7. 1 800,- ( bez slevy)

**Ubytování a jídlo:**

Cena: 3000/týden nebo 500 os/noc a den, při

Ubytování ve společné hale nebo stanu 2500/týden nebo 400/os/den

**Qi Gong:**

**Ba Duan Jin** – 8 drahocenných cviků pro pěstování zdraví, **Wu Xing Qi Gong** – cvičení 5 zvířat (drak, tygr, leopard, had a jeřáb) – rozvoj a masáž 5 orgánů a drah v těle

**Tai Ji Quan:**

**28 forem** – Zhang San Feng styl, **13 forem** – originální dochovaná sestava – 8 trigramů a 5 elementů, **Tai Ji Jian** – tai chi meč – Wudang, **Tai He Quan** – sestava velké harmonie

**Bojové umění vnitřních stylů:**

**Ji Ben Quan** – základní sestava wudang kungfu, **Ba Gua Zhang** – umění otevřené dlaně, **Tai Yi Wu Xing** - roztržení 2 extrémů yin a yang, **Xuan Wu Quan** – mystická forma wudang kungfu, **Ba Ji Quan** – sestava pro ochranu císaře, **Xing Yi Quan** – základy.

**Meditace:**

Taoistická meditace, otevírání přední střední dráhy, posílení metabolismu sleziny a jater. Dechové cviky, polykání vzduchu. Meditační chůze – meditace za pohybu, posílení centra Dan Tien.



Otakar Chochola – Zi Pei



David Wei – Zi Rong



Stanislav Bulíček

[www.plujicioblaka.cz](http://www.plujicioblaka.cz), tel: 605 432 930