



Cvičenia Čchi kung pre podporu Vášho zdravia a vitality

Dátum: 28.7. - 4.8. 2019

Miesto konania: Školiace stredisko T-Com, Nová Baňa – Hrabiny, Rekreačná cesta 389



Veďte manžela (manželku), partnera (partnerku), deti a prídte si spoločne aktívne oddýchnuť a zacvičiť, zrelaxovať a zregenerovať do príjemného horského prostredia Hrabiny pri Novej Bani. Stretnete veľa zaujímavých ľudí, a naučíte sa techniky pre bežný život na podporu zdravia a vitality. Cvičenie sú vhodné aj pre úplných začiatočníkov.

Ceny za pobyt na deň (ubytovanie + plná penzia):

- Pri ubytovaní v hlavnej budove: **28 €**/dospelý, **24 €**/dieťa do 12 r.
- Pri ubytovaní v chatkách: **22 €**/dospelý, **20 €**/dieťa do 12 r.
- Cena za cvičenie na deň je **20 €**/osoba a cena za tábor pre deti je **5 €**/deň/dieťa
- Cena za všetky cvičenia na celý pobyt je **140 €**

Počet miest na tábor je obmedzený kapacitou ubytovacích priestorov. **Rezervujte si svoje miesto čo najskôr**

Predstavenie programu tábora

čoskoro nájde bližšie info na tomto mieste

Pozrite si atmosféru z bubnovania v kruhu pri ohni s Mirom Randuškom z leta 2013:

Program cvičení:

1. deň: Nedeľa

17:30 - 18:30 Príchod a prezentácia účastníkov

18:30 *Večera*

20:00 Spoločné privítanie a prednáška

2. – 7. deň: Pondelok – Sobota

08:00 - 08:30 Ranné rozprúdenie Qi a krvi

08:30 - 09:15 ☐ ☐ *Raňajky*

09:30 - 12:30 Cvičenia na čistenie Qi, krvi, emočných blokov, meridiánov a vnútorných orgánov

12:30 - 13:30 ☐ ☐ *Obed*

15:00 - 18:00 Masážne, koncentračné, relaxačné, meditačné, dýchacie a pohybové cvičenia na posilnenie Qi, krvi, esencie a regeneráciu vnútorných orgánov

18:00 - 19:00 ☐ ☐ *Večera*

20:00 Večerný táborák, bubnovanie, workshopy, tanec a spev...

8. deň: Nedeľa

08:00 - 08:30 Ranné rozprúdenie Qi a krvi

08:30 - 09:15 ☐ ☐ *Raňajky*

09:30 - 13:00 Cvičenia na čistenie Qi, krvi, emočných blokov, meridiánov a vnútorných orgánov

13:00 - 14:00 ☐ ☐ *Obed*

a návrat domov

Informácie o ubytovaní



Program pre deti

Program pre deti pripravili samotné deti tak, ako to cítia a majú radi. Počas každého cvičenia sú pre deti od 3 rokov zabezpečené hry, súťaže a športové aktivity. K dispozícii sú viaceré ihriská a trávnaté plochy. V prípade nepriaznivého počasia priestory v budove. Deti, ktoré majú záujem o zdokonalenie sa v in-line korčuľovaní si môžu priniesť kolieskové korčule a trénovať pod vedením školených inštruktorov. **Cena za tábor pre deti je 5 €/dieťa/deň.**

Športové aktivity a relax

Na recepcii hotela je možné objednať si masáž, vírivú vaňu, saunu. K dispozícii sú tenisové kurty, biliard a pingpong.

Ako sa prihlásiť na tábor?

[OBJEDNAŤ](#)

Fotografie z táborov a cvičení qi gong



[Späť na úvod](#)