



**Dátum:** 1.5. - 5.5. 2019

**Cena:** 90 €/5 dni cvičenia

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

Cvičenia Čchi kung pre podporu Vášho zdravia a vitality, vhodné aj pre začiatočníkov

Príďte si spoločne aktívne oddýchnuť a zacvičiť do príjemného horského prostredia.

Podrobnú navigáciu nájdete na: <https://goo.gl/maps/gh4ul>

---

### Ceny za pobyt na deň:

- Strava plná penzia 15 €/deň/osoba - na celý pobyt za 5 dni je strava spolu 75 €
- Ubytovanie v hlavnej budove: 16 €/dospelý, 12 €/dieťa do 12 r.
- Pri ubytovaní v chatkách: 10 €/dospelý, 8 €/dieťa do 12 r.
- Cena za cvičenie na deň je 20 €/osoba. Cena za všetky cvičenia na celý pobyt je 90 €

**Cena za celý pobyt - cvičenia + ubytovanie v hotely + strava plná penzia = 229 €**

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

---

### Sprievodné programy na tábore

**Okrem pohybových, relaxačných, dychových, meditačných a energetických cvičení sme opäť pripravili niekoľko noviniek:**

- cvičenia na čistenie emócií a posilnenie vnútorných orgánov
- práca s fasciálnym systémom v tele
- hlboká relaxácia rozpustením fyzickej formy
- práca s energetickými poliami v systéme Yi Qi Gong
- Juditka pripravila "Otvorené kruhy" na rozvinutie ženskej (yinovej) esencie
- Elenka nám pozdieľa svoje zážitky z Indie
- čaká nás večerné bubnovanie v kruhu
- spravíme posvätný očistný Indický ohňový obrad Agnihotra na podporu matičky Zeme, očistu atmosféry a prečistenie energetického systému (podľa starobylých védskych tradícií)
  
- ukážeme si prácu s kameňmi a kryštálmi technikami Qi Gongu

---

## Program:

### 1. deň: Streda

- 09:00 – 10:00 Príchod a prezentácia účastníkov  
10:00 – 13:00 Cvičenia  
13:00 - 15:00 OBED  
15:00 - 18:00 cvičenia  
18:00 - 19:00 večera  
20:30 Zapálenie posvätného táborového ohňa

### 2. – 4. deň: Štvrtok – 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, dýchacie a pohybové cvičenia na posilnenie Qi, krvi, esencie a regeneráciu vnútorných orgánov  
18:00 - 19:00 Večera  
20:00 Večerné posedenie, bubnovanie a diskusie

### 5. 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

14:00 Spoločná rozlúčka a návrat domov

---

## Informácie o ubytovaní

Ubytovanie je v hotely alebo v chatkách priamo v mieste cvičení. V hoteli sú k dispozícii izby jednotky, dvojky, trojky a jeden apartmán s dvomi izbami pre 4 osoby. V chatkách je ubytovanie pre 13 osôb. Na prízemí je izba pre 4 osoby, na poschodí jedna izba pre 1 osobu a 1 izba pre 8 osôb. Chatka ma jednu spoločnú kúpeľňu, jeden záchod a kuchynku.

## Ako sa prihlásiť na tábor?

Stačí ak mi napíšete mailom ( [info@tradicne-feng-shui.sk](mailto:info@tradicne-feng-shui.sk) ) mená a informácie o či máte záujem o ubytovanie a stravu na celý pobyt alebo len na časť.

Ak potrebujete s niečím poradiť, alebo máte záujem o bližšie informácie, kontaktujte ma telefonicky na 0902 904 243.



[Späť na úvod](#)