



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) mená osôb, ktoré pricestujú.

Ubytovanie a stravu si prosím rezervujte priamo v zariadení. Kontakt a info o izbách nájdete tu: <https://hrabiny.sk/kontakt>

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



Spát na úvod