Drugi Taijiquan (tai-chi) **& Qigong** (chi-kung) **oddih in sprostitev**

15.-17.3.2019 (petek-nedelja)**, TERME DOBRNA**

Vabimo vas na drugi taijiquan in qigong vikend oddih in sprostitev v Termah Dobrna.

Okolica z zdraviliškim parkom je prekrasna za sprehode, razvajate se lahko tudi v termalnih vodah in savnah, kjer lahko ostanete do nedelje zvečer.

Naša vadba, ki je primerna za vse stopnje znanja (tudi čiste začetnike), bo potekala v prelepi kristalni dvorani.

Ste vedeli, da so že stari Rimljani poznali blagodejne učinke tamkajšnje termalne vode, pisatelj Karl May pa je v prelepi naravi iskal navdih za svoja dela in Sofia Loren skrbela za svojo lepoto?

Prepričani smo, da bo tudi vas očarala lepota kraja in njegova zdravilna, mehka in blagodejna energija, ki je kakor ustvarjena za vadbo taijiquana in qigonga...

Komu priporočamo program TAIJIQUAN in QIGONG oddih in sprostitev:

- vsem, ki celostno razgibati telo, umiriti um in poglobiti vase;
- vsem, ki želijo spoznati in izkusiti dobrodejne učinke taijiquana in qigonga
- vsem, ki se želijo pridobiti in utrditi novo znanje
- vsem, ki želijo bolj podrobno raziskati in razumeti prakso taijiquana in qigonga;
- vsem učiteljem in inštruktorjem (vseh stopenj), ki želijo poglobiti svojo vadbo.
- vsem, ki se letos vključujejo v program usposabljana za inštruktorje.

Program Vikend oddiha poteka pod vodstvom mojstra Chen Shining-a.

Prijava in informacije:

www.taijiquan-qigong.si

Mobitel: 041/446-488

E-pošta: info@taiji.si

PROGRAM IN URNIK:

1. dan, petek, 15.3.2019

14.00 – 20.00, Prijava v hotelu VITA **** in večerja (18-20h) v hotelu PARK ****
19.30 – 21.30 , Delavnica: Taiji shan – vaja s pahljačo

2. dan, sobota, 16.3.2019

07:00 – 09:50, Zajtrk in prosti čas za sprehod po 200 letnem zdraviliškem parku
09:50 – 10:00, Registracija in priprava za dopoldansko delavnico
10:00 – 13:00, Predavanje: **Pomladno prebujanje in razstrupljanje po TKM** ter prikaz **Masaže stopal po TKM** (Tradicionalni Kitajski Medicini), vključuje Zdravilni sadno-zelenjavni sveži sokovi in praktična darila
13:00 – 15:00, Kosilo v hotelu (lokalno, tradicionalni in zdravo) in počitek
15:00 – 18:00, Delavnica, Qigong za vitalnost in dolgo življenje
18.00 – Prosti čas / večerja / savne in bazeni / sprehod

3. dan, nedelja, 17.3.2019

07:00 – 09:00 , Zajtrk in prosti čas za sprehod po 200 letnem zdraviliškem parku
09:00 – 09:50 , Odjava iz hotela PARK ****
09:50 – 10:00, Registracija in priprava za dopoldansko delavnico
10:00 – 13:00 , Delavnica: Zdravilni qigong DAWU (veliki ples)
13:00 – Prosti čas / kosilo / savne in bazeni / sprehod

CENIK IN PRIJAVA

(1) Cena celotnega programa (2 nočitvi, pet-ned) na osebo je 225,00 EUR in vključuje:

Za plačilo celotnega programa do 31.1.2019, velja posebna ugodna cena 200 eur na osebo.
Taijiquan in qigong program (vse tri delavnice in predavanje)
Namestitev: 2 x polpenzion (samopostrežni obroki) v hotelu Park** (dvoposteljna soba*)**

(2) Cena delnega programa (1 nočitev, pet-sob/sob-ned) na osebo je 140/125 EUR in vključuje:

Za plačilo delnega programa do 31.1.2019, velja posebna ugodna cena 120 eur na osebo.

Taijiquan in qigong program (2 delavnici ali predavanje-delavnica po vaši izbiri)
Namestitev: 1 x polpenzion (samopostrežni obroki) v hotelu Park** (dvoposteljna soba*)**

za (1) in (2) velja:
neomejeno kopanje v bazenih s termalno vodo v hotelu Vita, brezplačni dostop do interneta v vseh hotelih, najem kopalnega plašča v času bivanja, brezplačni parkirni prostor v neposredni bližini hotela.

* na voljo je tudi omejeno število enoposteljnih sob z doplačilom 20,00 EUR / osebo / noč

Opomba: v hotelu je poskrbljeno tudi za vegetarijansko prehrano.

(3) Cena posameznega programa (brez nočitev in hrane) na osebo: 35-50 eur

- Petkova taiji delavnica s pahljačo znaša 35 eur na osebo
- Sobotni (dopoldan in popoldan) in nedeljski program (dopoldan) je 50 eur na osebo za posamezno delavnico.

Način plačila in prijava:

Predhodna prijava za TJQ-QG oddih po mailu (info@taiji.si) je obvezna.
Ob prijavi navedite vaše ime in številko mobitela ter navedite vašo izbiro programa:
- celotni program z 2 nočitvama (vse tri delavnice in predavanje)
- delni program z 1 nočitvijo (2 delavnici ali delavnica-predavanje)
- delavnica(e)/predavanje brez nočitev

Ob prejemu vaše prijave, vam posredujemo navodilo za plačilo.

Do 31. januarja 2019, za vse prijave in plačila za rezidenčne udeležence, podarimo darilni bon v znesku 15 eur, ki ga lahko koristite za 21. prvomajsko delavnico v Poreču 2019 (udeležba vsaj 5 dni).

Število mest je omejeno. **Prijave sprejemamo najkasneje do konca februarja 2019** oziroma do zasedenosti mest.

Prijava in informacije: www.taijiquan-qigong.si **041/446-488** info@taiji.si