Starodavni veščini za sodobnega človeka

PRVA POLETNA ŠOLA TAIJIQUANA (TJQ) in QIGONGA (QG)

14 dni, od 6. do 19.7.2020 V Ljubljani in na spletu (zoom)

www.taijiquan-qigong.si/poletna-vadba

spremenjen urnik, 8.7.2020

	ponedeljek	torek	sreda	četrtek	petek	sobota	nedelja
	6.7.20	7.7.20	8.7.20	9.7.20	10.7.20	11.7.20	12.7.20
dnevni dogodek 1:	Prva poletna šola, štart	Osnove QG in TJQ (1+1)			Osnove QG in TJQ (1+1)		QG in TJQ za nov dan
termin / cena:	ob 20:00 / brezplačno	18:30-20:30 / 20 eur			9:00-11:00 / 20 eur		9:00-13:00 / 40 eur
stopnja zahtev.:	vse stopnje	stopnja 1 in 2			stopnja 1 in 2		stopnja 1 in 2
lokacija:	na spletu (zoom)	* na prostem			* na prostem		*** na prostem in v dvorani
prijave, do:	6.7.20				8.7.20		9.7.20
opomba:	predstavitev P. Š.	plača eden, vadita dva			plača eden, vadita dva		Napolnimo energijo za nov dan
dnevni dogodek 2:					Zdr. qigong Ba Duan Jin	TJQ-osnovna forma F10	TJQ Forma 24, dih. in aplik.
termin / cena:					17:30-20:30 / 30 eur	17:30-20:30 / 30 eur	17:30-20:30 / 30 eur
stopnja zahtev.:					stopnja 1 in 2	stopnja 1 in 2	stopnja 3
lokacija:					** na prostem/v dvorani	** na prostem ali v dvorani	** na prostem ali v dvorani
prijave, do:					8.7.20	9.7.20	9.7.20
opomba:					QG, Osem brokatnih vaj	Kratka in osnovna taiji vaja	utrjevanje in izboljšanje

	13.7.20	14.7.20	15.7.20	16.7.20	17.7.20	18.7.20	19.7.20
dnevni dogodek 1:	Osnove QG in TJQ	Jutranja vaja QG in TJQ	Osnove QG in TJQ (1+1)		Osnove QG in TJQ (1+1)	TJQ, 8 tehnik in 5 korakov	Zdrav. qigong Shi Er Fa
termin / cena:	18:00-18:50 / 7 eur	6:30-6:55 / 7 eur	9:00-11:00 / 20 eur		18:30-20:30 / 20 eur	9:00-13:00 / 40 eur	9:00-14:00 / 50 eur
stopnja zahtev.:	stopnja 1 in 2	stopnja 2 in 3	stopnja 1 in 2		stopnja 1 in 2	stopnja 1 in 2	stopnja 1 in 2
lokacija:	na spletu (zoom)	na spletu (zoom)	* na prostem		* na prostem	*** na prostem in v dvorani	*** na prostem in v dvorani
prijave, do:	13.7.20	13.7.20	13.7.20		15.7.20	16.7.20	16.7.20
opomba:	vodena vaja na spletu	vodena vaja na spletu	plača eden, vadita dva		plača eden, vadita dva	Kratka in dinamična vaja	Dinamična qigong vaja
dnevni dogodek 2:		Jutranja vaja QG in TJQ	Osnove QG in TJQ (1+1)			Zdrav. qigong YI JIN JING	Zdrav. qigong LIU ZI JUE
termin / cena:		7:00-7:30 / 7 eur	18:30-20:30 / 20 eur			17:30-20:30 / 30 eur	17:30-20:30 / 30 eur
stopnja zahtev.:		stopnja 2 in 3	stopnja 1 in 2			stopnja 1 in 2	stopnja 1 in 2
lokacija:		na spletu (zoom)	* na prostem			** na prostem ali v dvorani	*** na prostem in v dvorani
prijave, do:		13.7.20	13.7.20			16.7.20	16.7.20
opomba:		vodena vaja na spletu	plača eden, vadita dva			12 vaj za krepitev kit in mišic	QG, šest zdravilnih zvokov

Legende:

Lokacija1: *** na prostem in v dvorani: poteka delno na prostem, delno v dvorani. V primeru slabega vremena, vse v dvorani
Lokacija2: ** na prostem ali v dvorani: poteka na prostem. V primeru slabega vremena, bo vaja v dvorani
Lokacija3: * na prostem: poteka na prostem. V primeru slabega vremena, vaja odpade

Stopnja zahtevnosti 1: nova začetna stopnja, za udeležence brez osnov
Stopnja zahtevnosti 2: začetna stopnja, za udeležence z osnovnim znanjem
Stopnja zahtevnosti 3: nadaljevalna stopnja, za udeležence, ki že vsaj okvirno poznajo vajo

Vašo prijavo pošljete na e-pošto: info@taiji.si

ob prijavi navedite:
ime in priimek ter številko mobitela, datum in naziv dogodka ter vaše morebitne predhodne izkušnje z vadbo

ob prijavi dobite navodilo in druge informacije
(navodilo za plačilo, lokacijo vadbe, zoom povezavo, ...)

Izberite dogodek-delavnico, ki vam ustreza. Seveda se lahko za pomoč pri izboru obrnete tudi na nas!

Novost: Za poletno privat (1 na1) in semi-privat vadbo (2 do 4 osebe) se pozanimajte na: info@taiji.si

Za hitre informacije: 041 446 488 (Chen)

Vse delavnice vodita: **Chen Shining in Tina Hribar**