

TAIJIQUAN & QIGONG 太极拳 气功

POLETNI GORSKI ODMIK

Od 29. do 31. julija 2022 (petek-nedelja) ROGLA (n. v. 1517m)

Prisrčno Te vabimo, da preživiš zadnji vikend julija z nami na Prvem poletnem gorskem odmiku, na osvežujočem gorskem zraku v neokrnjeni naravi na Rogli, stran od poletne mestne vročine ter skrbi in obveznosti. To je idealno mesto za lahkotno poletno vadbo TAIJIQUANA in QIGONGA in poglobljanje vase. To je čas, da se povežemo s seboj, z mirom in tišino v svojem srcu, da okrepimo svojo življenjsko energijo, vitalnost in pretočnost. Ker je po TKM poletje čas srca in srčnosti, bo tudi naš program popolnoma usklajen z energijami srca.

Zagotovite si znaten popust (40€) s pred-prijavo do 30.6.2022.

Prvi poletni gorski odmik bo potekal zadnji vikend od 29. do 31. julija 2022 na Rogli. Vaje bodo potekale skupno in po skupinah, primerne so tudi za popolne začetnike. Program bosta izvajala Chen Shining in Tina Hribar.

(1) CENIK ZA OSEBO v hotelu* ali v bungalovih*** (se plača v hotelu)**

Hotel: 134€ za 2x polpenzion oz. **154€** za 2x polni penzion v dvoposteljni sobi

BGW: 108€ za 2x polpenzion oz. **128€** za 2x polni penzion

V BWG so 4 postelje v zgornji etaži in raztegljiv kavč spodaj v dnevni sobi.

Število oseb v bungalovu je možno: minimalno 3 in maksimalno 5.

Opremljeni so TV, telefon, kopalnica, wc, kuhinjska niša, jedilna miza.

Kaj je vključeno v ceno bivanja?

V ceno je vključeno kopanje v bazenu in 1x vstop v savne Wellness.

Doplačilo za enoposteljno sobo v hotelu: 14 €/dan.

Pri polpenzionu lahko večerjo spremenite na kosilo.

Obvezno doplačilo:

turistična taksa 2,50 €/noč/oseba in enkratna prijavnina 2 € na odraslo osebo.

(2) Cenik za program odmika na osebo (se plača na TR združenja)

- za vse vaje (pet-ned): 220€ oz. 180€ za plačilo do 30.6.22 (prihranite 40€)

- prvim 10-im udeležencem prijavljenim do 30.6., podarimo majice za vadbo.

- spremljevalci, ki bivajo z vami, vendar se ne udeležijo vadbe: 20€ na osebo.

Pomembno:

- Predhodna prijava na odmik je obvezna na mail: info@taiji.si
- Ob prijavi obvezno napišite ime in priimek ter telefonsko številko.
- Rezervacijo za bivanje urejamo mi. Sporočite če želite deliti sobo v hotelu. Delitev v BGW pa je obvezna.
- Popust na program odmika velja za plačilo do 30. junija 2022.
- Napotnico in druga navodila za tabor prejmete po prijavi.
- Programa odmika se lahko udeležite tudi brez bivanja.

V primeru odpovedi:

- od 1.7.2022 zadržimo polovični znesek programa vadbe,
- od 11.7.2022 zadržimo celotni znesek programa vadbe.
- Znesek se NE more spremeniti v dobropis za ostale naše dejavnosti.

Urnik vadbe poletnega gorskega tabora 2022:

7:30 – 9:00	Jutranja vaja: Skupna vaja za vse udeležence in vaja v dveh skupinah
11:30 – 13:00	Opoldanska vaja – po dveh skupinah: 1) Energijske qigong vaje za čas poletja in samomasaža (vodi Tina) 2) Osnove taijiquana in osnovna vaja s pahljačo (vodi Chen)
18:00 – 19:30	Večerna vaja – Skupna vaja za vse udeležence in vaja po skupinah: 1) Energijske qigong vaje za čas poletja in samomasaža (vodi Tina) 2) Osnove taijiquana in osnovna vaja s pahljačo (vodi Chen)
Restavracija v hotelu	Zajtrk: 7-10h, kosilo: 12-14h in večerja: 19-21h

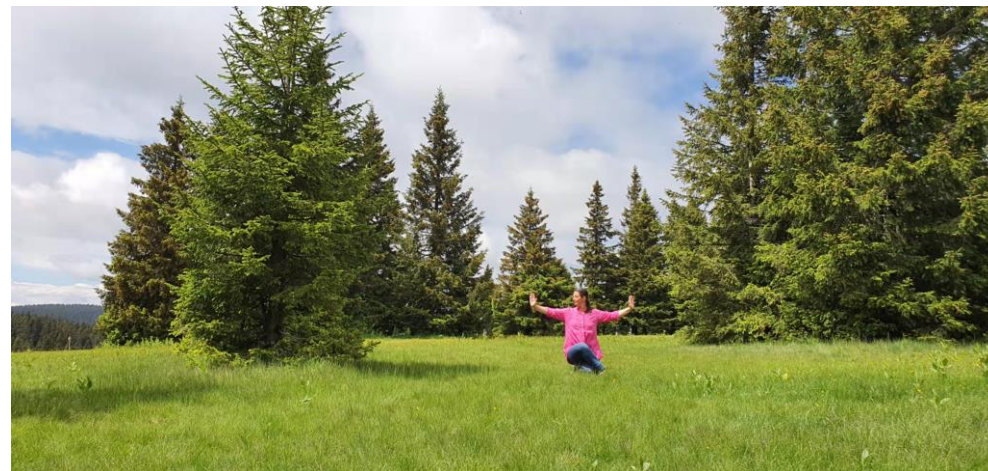
Prvi dan tabora 29.7. se začne z večerno vajo. Zadnji dan 31.7. se zaključí z opoldansko vajo. V primeru slabega vremena bo vadba potekala v dvorani. Redne prijave sprejemamo najkasneje do ponedeljka 18.7.2022, oziroma do zasedenosti prostih mest. Prevoz uredite sami.

Prijava in dodatne informacije:

www.taijiquan-qigong.si 041/446-488 info@taiji.si

Lokacija Poletnega gorskega tabora: **ROGLA** (nadmorska višina 1517 m)

<https://www.rogla.eu/si/>



Vrh Rogle je gozdat z majhno jaso na kateri stoji razgledni stolp.

Stolp je visok 30m in nudi lep razgled na bližnje gozdove in ob lepem vremenu celo na Triglav.

