

Warszawska Grupa Shaolińskiego Qigong www.shaolinqigong.pl

Zaprasza na:

Lato i wakacje z shaolińskim qigongiem



Qigong to ćwiczenia dla osób w każdym wieku i kondycji fizycznej

Shaoliński Qigong to ćwiczenia będące częścią Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i przez wieki służyły shaolińskim mnichom do utrzymania ciała w zdrowiu i dobrej kondycji fizycznej. Współcześnie trening Qigong zalecany jest przez wielu lekarzy (medycyny zachodniej również) jako profilaktyka, ale również jako jeden z elementów w procesie rehabilitacji i odzyskiwania zdrowia i ogólnej sprawności. Odbywa się to na wielu poziomach tzn. poprzez odpowiedni oddech, pozycję i ruch ciała oraz wizualizację. Poprzez te ćwiczenia wzmacniamy powoli, bezkontuzyjnie nasze ciało; pracując z oddechem wpływamy nie tylko na prawidłowe dotlenienie naszego organizmu, ale też odstresowujemy się co działa kojąco na nasz układ nerwowy i psychikę. Poprzez wizualizację wpływamy na nasz umysł, ale także świadomie wpływamy na ruch naszej energii życiowej w organizmie. **Shaoliński Qigong to nie sztuka walki tylko ćwiczenia zdrowotne.**

Czas: 08.07-15.07 2017 (8-go przywitanie z kolacją a 15-go wyjazd po obiedzie)

Miejsce: Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego "Tu i Teraz" www.tuiteraz.eu (Warmia)

Ośrodek "Tu i Teraz" położony jest wśród malowniczych warmińskich lasów, około 25 km od Olsztyna, z dala od zabudowań.

Prowadzący:



Na zdjęciu Rafał Becker i mistrz Shi De Hong

Rafał Becker - instruktor shaolińskiego qigongu. System ten poznał najpierw od instruktora Sławomira Pawłowskiego a od 4 lat kontynuuje naukę pod okiem mistrza Shi De Honga z Klasztoru Shaolin, który przyjął go 3 lata temu na osobistego ucznia. W 2013 roku Rafał Becker zorganizował pierwsze seminarium shaolińskiego qigongu z mistrzem Shi De Hongiem w Polsce. W 2014 roku podczas kolejnej wizyty w Shaolinie uczył się qigongu nie tylko u mistrza Shi De Honga, ale także u wybitnego mistrza Shi Su Ganga i mistrza Shi De Lina. W 2015 roku zorganizował kolejne seminarium z mistrzem Shi De Hongiem w Warszawie. W 2016 roku ponownie odwiedza Shaolin ucząc się od mistrzów Shi De Honga, Shi De Yanga, Shi Yan Ao oraz Shi Su Ganga. Rafał intensywnie studiuje także Tradycyjną Medycynę Chińską w Instytucie Medycyny Chińskiej w Krakowie, Centrum Sztuk Zdrowotnych w Warszawie oraz Instytucie Medycyny Holistycznej we Wrocławiu

Plan dnia:

7.00-7.45 – Emei Shen Zhan + medytacja szine

8.00 - śniadanie

10.00-11.30 – Shaolin Rou quan Tong Bi Quan

13.00- obiad

15.00-16.30 - Shaolin Luohan Zhuang Gong

18.00 - kolacja

19.30 – qigong siedzący

Emei Shen Zhan – system będący podstawą w tradycji Emei qigongu. To łagodne ćwiczenia rozciągające, które mogą być dobrą alternatywą dla pilatesu lub jogi.

Medytacja szine - z tradycji buddyjskiej podstawowa medytacja uspokajająca umysł, wzmacniająca koncentrację

Rou quan Tong Bi Quan - system wpływający korzystnie na układ ruchu szczególnie stawy, działa profilaktycznie przeciwko wielu chorobom a jego regularne długotrwałe praktykowanie sprawi, że nasze życie będzie dłuższe. Jest to forma, która ruchami przypomina Taiji quan.

Shaolin Luohan Zhuang Gong - na system składają się ćwiczenia zarówno statyczne jak i dynamiczne. Statyczne ćwiczenia pomagają energii qi odżywić całe ciało, natomiast ćwiczenia dynamiczne głównie poruszają i rozgrzewają stawy. Generalnie praktykowanie tego systemu pomaga zbudować silne ciało, dobrego ducha oraz daje długowieczność. Wzmacnia siły witalne.

Qigong siedzący – codziennie będziemy praktykować inny shaoliński system qigongu siedząc.

Nocleg: W sprawie noclegu oraz kosztów wyżywienia należy się bezpośrednio kontaktować z Ośrodkiem "Tu i Teraz" kawkowo@tuiterez.eu , tel. Jacek 602 219 382 Maja 606 994 366

Wyżywienie: wegetariańskie

Koszt: cena za same treningi 550 zł

Zanim wpłacisz całą kwotę za warsztat (do 15.06.17) zgłoś się, aby upewnić się czy są jeszcze wolne miejsca.

Powyższą kwotę proszę wpłacać na konto:

Rafał Becker

Nr 76 1050 1041 1000 0091 5032 2106

Zgłoszenia: shaolinqigong@yahoo.pl bądź telefonicznie 792197374

Ilość miejsc ograniczona, o przyjęciu na warsztat decyduje kolejność zgłoszeń i wpłat! Rezerwacja miejsca w Ośrodku i na warsztacie jest potwierdzona wyłącznie poprzez mailowe zgłoszenia uczestnictwa i terminową wpłatę.