

Warszawska Grupa Shaolińskiego Qigong www.shaolinqigong.pl

Zaprasza na:

Odpooczynek, uśmiech i przygoda z 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: 12.08-19.08 2017 (12-go przywitanie z kolacją a 19-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 – Guolin qigong

13.00- obiad

15.00-16.30 - Shaolin Tian Di Fo/ Shaolin Feng Bai Liu

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

Guolin qigong – system powstały w latach 70-ych XX w. przez panią Guolin, która chorowała na raka macicy z przerzutami. Sięgając do tradycji stworzyła swój własny qigong mający działanie antynowotworowe. Składają się na niego zarówno ćwiczenia w miejscu jak i chodząc.

Shaolin Tian Di Fo - składa się z 2 części: chodzonej oraz akupresurowej (siedzącej). Poprawia on przepływ energii witalnej qi w meridianach oraz oczyszcza same meridiany.

Shaolin Feng Bai Liu - stymuluje yin i yang w naszym organizmie, a także qi i krew, reguluje narządy wewnętrzne oraz mięśnie i stawy. Długotrwałe, regularne ćwiczenie tego systemu daje efekt ciała miękkiego jak ciało dziecka.

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@tuitera.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 15.07.17) 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.