

**INFORMACE K WORKSHOPU TAICHI s Mistrem Alexem Dongem,
který se koná ve dnech 26.-28.5.2023 v TJ Sokol Kunratice, Praha 4.**

Přímo dostupné autobusem č. 165 nebo autem s parkováním v blízkém okolí.

<https://www.sokol-kunratice.cz/>

• **Program workshopu:**

26.5. pátek, 18:00-20:30: cvičení Čchi kung

Doporučuji všem!

Jde o samostatný blok věnovaný cvičení Čchi kung, které je součástí tradiční čínské medicíny. Rozvíjí životní (tělesnou i duševní) sílu „Čchi“ a dovednost „kung“. Je prevencí mnoha nemocí, cvičí se pro zdraví a dlouhověkost. Pro tuto lekci, není potřeba mít předchozí zkušenosti, proto můžete pozvat na cvičení i své přátele a známé.

27.5. sobota, 10:00-12:30: Pomalá sestava 1.část

Doporučuji všem!

Chcete s Taichi začít? Chcete se zdokonalit v principech, technice i v přijímání energie? Začátečník i pokročilý zde najde to, co zrovna potřebuje.

27.5. sobota, 14:30-17:00: Pomalá sestava 2., 3.část

Doporučuji těm, kteří zvládli první část pomalé sestavy a chtějí pokračovat dál!

28.5. neděle, 10:00-12:30: Šavle I.

Doporučuji těm, kteří máte zvládnutou pomalou sestavu a sestavu se šavlí se teprve začnete učit, Mistr Alex vám dá pevné základy!

Šavle - DAO - rozvíjí vnitřní sílu **Jin** - síla Jin je jedním z cílů taichi, je spojena s dynamikou a koordinací pohybu.

28.5. neděle, 14:30-17:00, Dong Family Fast Taichi Form

Doporučuji těm, kteří máte zvládnutou pomalou sestavu, případně sestavu se šavlí nebo vějířem (není podmínkou) a chcete v tradičních sestavách pokračovat dál, Mistr Alex vám dá pevné základy!

V dynamické sestavě se velmi příjemně prolínají proměny Jin a Jang, bez pomalosti není rychlost a opačně.

- **Následující informace o cenách workshopu** jsou rozdělené na ceny za výuku pro Mistra Alexe Donga (v USD) a na ceny za pořádání workshopu (v Kč).
Pro UPŘESNĚNÍ – 1 lekce = 2,5 hod.výuky.

Ceny za výuku pro Mistra Alexe Donga v měně USD:

\$ 165 za 5 vyučovacích lekcí (celkem 12,5 hod.výuky), tj. za celý workshop.

\$ 38 za 1 lekci v případě účasti na 3-4 lekcích (celkem 7,5 – 10 hod.výuky).

\$ 40 za 1 lekci v případě účasti na 1-2 lekcích (celkem 2,5 – 5 hod.výuky).

Ceny za pořádání workshopu v Kč (obsahují především pronájem prostor):

1200,-Kč za 5 vyučovacích lekcí (=12,5 hod.výuky), tj. za celý workshop = 96,-Kč/hod.

350,-Kč za 1 lekci v případě účasti na 3-4 lekcích (= 7,5 – 10 hod.výuky) = 140,-Kč/hod.

500,-Kč za 1 lekci, v případě účasti na 2 lekcích, **sleva na druhou lekci 350,-Kč**,
(celkem 2,5 – 5 hod.výuky) = 200,- nebo 170,-Kč/hod.

PŘIHLÁŠENÍ NA CELÝ WORKSHOP NEBO NA JEHO ČÁST ČI ČÁSTI PROVEĎTE PROSÍM PŘES KONTAKTNÍ FORMULÁŘ NEBO NA UVEDENÝ MAIL V KONTAKTECH. DĚKUJI!