

**INFORMACE K WORKSHOPU TAICHI s Mistrem Alexem Dongem,  
který se bude konat ve dnech 29.-31.5.2026 v TJ Sokol Kunratice, Praha 4.**  
Dostupné autobusy č.114, 154, 193, 203, 274 nebo autem s parkováním v blízkém okolí.

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

• **Program workshopu:**

**29.5. 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.

**30.5. 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.

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

**Doporučuji těm, kteří zvládli první část pomalé sestavy a chtějí pokračovat, pokračují nebo ji již cvičí.** Začátečník i pokročilý zde najde to, co zrovna potřebuje.

**31.5. neděle, 10:00-12:30: Šavle I.**

**Doporučuji těm, kteří máte zvládnutou pomalou sestavu, sestavu se šavlí se učíte nebo ji již umíte!**

**Mistr Alex vám dá pevné základy nebo rozšíří a upevní vaši dovednost.**

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

**31.5. neděle, 14:30-17:00, Sestava s mečem**

**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:**

\$ 180 za 5 vyučovacích lekcí (celkem 12,5 hod.výuky), tj. za celý workshop.

\$ 41 za 1 lekci v případě účasti na 3-4 lekcích (celkem 7,5 – 10 hod.výuky).

\$ 43 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):**

1500,-Kč za 5 vyučovacích lekcí (=12,5 hod.výuky), tj. za celý workshop = 120,-Kč/hod.

400,-Kč za 1 lekci v případě účasti na 3-4 lekcích (= 7,5 – 10 hod.výuky) = 160,-Kč/hod.

500,-Kč za 1 lekci, v případě účasti na 2 lekcích, **sleva na druhou lekci 400,-Kč**, (celkem 2,5 – 5 hod.výuky) = 200,- nebo 180,-Kč/hod.

**PŘIHLÁŠENÍ NA CELÝ WORKSHOP NEBO NA JEHO ČÁST ČI ČÁSTI PŘEVEDETE PROSÍM PŘES MAIL [cestataichi@gmail.com](mailto:cestataichi@gmail.com) . !!! DĚKUJI !!!**