



Taichi Winter Camp 2016

2 – 4 декабря 2016, Центр олимпийской подготовки Раубичи

Оздоровительный Зимний лагерь тайчи и цигун для всех!

Приглашаем активно провести первые зимние выходные вдали от городского шума на Taichi Winter Camp в Раубичах.

Вы проведете 2 дня на природе, отдохнете, потренируетесь, познакомитесь с различными методиками оздоровления, попаритесь сауне и посмотрите показательные выступления.

Тренировки и наполненные событиями дни станут для кого-то испытанием, для кого-то открытием, но каждый хорошо отдохнет, получит заряд бодрости и новых сил, приобретет необыкновенный опыт и познакомится с собой таким, каким он редко себя ощущает в потоке ежедневной суеты и спешки.

- На семинаре позанимаетесь с тайцзицюань (тайчи, тайцзи) - самым популярным стилем ушу не только в Китае, но и во всем мире. Занятия тайчи позволяют наладить правильную работу опорно-двигательного аппарата, улучшить обмен веществ в организме, повысить жизненный тонус, укрепить иммунитет, сердечно-сосудистую и нервную системы.
- Получите информацию и попрактикуете цигун и медитацию, узнаете какой жизненной силой и энергией вы обладаете и как применить на практике эти методики, которые помогут вам жить дольше, спать крепче, выглядеть моложе и чувствовать себя лучше.
- Узнаете о чжень-цзю, биологически активных точках и как с их помощью продлить молодость, улучшить состояние кожи, стимулировать половую систему и оказывать экстренную помощь.

В программу Taichi Winter Camp входит проживание, питание, 3 тренировочные сессии в спортивном зале, баня на дровах, праздничный ужин и показательные выступления.

Программа Зимнего лагеря тайчи

1 день, птн 02.12.16	15:00 - 18:00 – заезд, размещение. 19:00 - ужин. 20:00 – организационное собрание 21.00 – 23.00 - сауна финская.
2 день, сбб 03.12.16	09:00 – завтрак. 10:30 - 12:00 - тренировка. 13.00 - 14:00 - обед. 16:00 - 18:00 - тренировка. 19.00 – 21:00 - Праздничный ужин, чаепитие.
3 день, вскр 04.12.16	09:00 – завтрак. 10:30 - 12:00 - тренировка. 13.00 - 14:00 - обед. 15:00 - освобождение номеров. Отправление домой.

Стоимость участия и оплата

- При оплате до 20 ноября – 175 руб.
- При оплате до 30 ноября – 185 руб.
- При оплате на месте – 200 руб.

Скидки:

- Учащимся институтов Конфуция скидка 10%;
- Семейным парам – 10%;
- Стоимость размещения и питания для детей до 7 лет – 55 рублей (при размещении в комнате с родителями на имеющихся кроватях).

В стоимость включено:

- Проживание в гостевых домиках коттеджного типа в одно-, двух-, трехместных комнатах;
- 3-х разовое питание;
- 3 тренировочных сессии в спортивном зале
- Баня на дровах

**Оплата осуществляется при помощи сервиса
SMSbilet.by**

В случае отмены участия менее, чем за 1 неделю до начала мероприятия, возвращается 50% оплаченной суммы.

Фото и видео

[Видео о Taichi Winter Camp 2016](#)



Тренеры:

Апанасик Александр - Многократный Чемпион международных турниров по кунг-и тайцзицюань в Польше, Германии, Литве и Беларуси, проводил Всемирный день тайцзицюань в Минске и Международный видео-марафон Тайцзицюань 24 Live Stream WTCQD, тренер, автор блога Ассоциация восточной культуры.



фу



Стомова Юлия - Руководитель Школы Тайцзицюань «Инь-Ян», многократный призер международных Чемпионатов по тайцзицюань в РФ, Литве и Беларуси, серебряный призер VII ОЛИМПИАДЫ БОЕВЫХ ИСКУССТВ «ВОСТОК-ЗАПАД», многократно стажировалась в Китае, старший преподаватель Института Конфуция.

Тренировочная программа (уточняется)

Суббота. Утренняя тренировка.
«Тайцзи-цюань — мир гармонии, внешней красоты и внутренней наполненности, силы и мягкости, здоровья и энергии» Структура тела в тайцзи и основы перемещения <ul style="list-style-type: none">• Единство сознания, дыхания и тела• Основные формы• Комплекс Ян ши тайцзицюань 24 формы
Суббота. Дневная тренировка.
«Цигун и медитация - удивительные практики для исцеления и вдохновения, благодаря которой вы сможете начать жить полноценной жизнью, о которой всегда мечтали». <ul style="list-style-type: none">• Энергетическая структура тела и управление энергией.• Причины возникновения болезней и как запустить самооздоровление организма• Брюшное и грудное дыхание• Почувствуй Ци• Тихий цигун Волшебное дерево Джан Джуанг• Цигун даосских монахов на каждый день - Бадуандзинь• Комплекс для увеличения внутренней энергии• Таппинг• Медитация в движении
Воскресение. Утренняя тренировка.
Практические занятия цигун и тайцзицюань. <ul style="list-style-type: none">• Показательные выступления (веер, меч, 24, байлун).• Комплекс Ян ши тайцзицюань 24 формы Чжень-Цю. Способы продления молодости, укрепления иммунитета и увеличения половой активности, восполнения энергии. <ul style="list-style-type: none">• Роль биологически активных точек их нахождение• Продление молодости, увеличение женской и мужской силы• Точки экстренной помощи• Бадуандзинь• Тайцзи Байлун Бол / Меч

Опыт в тайчи и цигун не обязателен. Занятия построены таким образом, чтобы каждый смог участвовать во всех тренировках.

Форма одежды: свободная майка, штаны, спортивная обувь с мягкой тонкой подошвой (тапочки, кеды, чешки) или кроссовки.

Гимнастические коврики, ракетки для байлун, мечи – захватите с собой по возможности.

Контакты:

facebook.com/TaijiLife/

Taichi.by

e-mail: alex.apanasik@gmail.com

+375 (29) 686-09-11 - Александр

+375 (29) 317-75-50 - Евгения

