



Association Bretonne de Tai Chi Chuan
& Disciplines Internes

zve na setkání

QIGONG

s Françoisem Hainrym

24. – 25. března

sobota 10:00 – 13:00 h

15:00 – 18:00 h

neděle 9:30 – 13:00 h

TJ SOKOL Tyršův dům,
Újezd 451, Praha 1

Cena workshopu je 100 EUR.

Platba v hotovosti na místě.

Seminář je veden v angličtině
a je vhodný pro ty, kdo mají
s taiji nebo qigong nějakou
zkušenost.

Program:

Praktické procvičení qigong principů, qigong pozic a základních prvků z qigong sestav.

Yi Jin Jing: přeměna svalů a šlach, cvičení, které rozvíjí sílu, pružnost a koordinaci, ovlivňuje nervový systém, zlepšuje zdraví a zajišťuje celkovou rovnováhu.

Wu Qin Xi: pět zvířat, sestava z kolébky taoismu v pohoří Wudang.

Lektor:

François Hainry (You Li Fa) vede Association Bretonne de Tai Chi Chuan & Disciplines Internes ve Francii. Qigongu, taiji a dalším vnitřním stylům čínských bojových umění se věnuje téměř 40 let. Studoval přímo u mistrů Zhang Guang De, Erle Montaigne, Li Xiao Ming, Yayama, You Xuan De a mnoha dalších. Neustále získává další znalosti a zkušenosti po celém světě a vede kurzy a semináře doma v Bretani i v zahraničí.

Přihlášky: Petra Cempírková, petra.cempirkova@seznam.cz, tel.: 604 553 118

www.qigong-praha.cz