

QIGONG S FRANÇOISEM HAINRYM

23. – 24. března

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

sobota 10:00 – 13:00 h

15:00 – 18:00 h

neděle 09:30 – 13:00 h

TJ SOKOL Praha Královské
Vinohrady, Polská 2400/1,
Praha 2

**Cena workshopu
je 130 EUR.**

Platba v hotovosti
na místě.

Program:

Výuka a praktické procvičení qigong principů, qigong pozic a základních prvků z qigong sestav, korekce při cvičení ve dvojicích.

QIANLONG YANGSHENG SHU (18 pohybů) – císařské cvičení dlouhověkosti

DAO YIN YANG SHENG GONG – sezónní qigong zaměřený na vybrané energetické dráhy

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 přes 40 let. Studoval přímo u mistrů Zhang Guang De, Erle Montaigne, Li Xiao Ming, Yayama, You Xuan De a dalších. Lektoruje kurzy v Bretani a v ČR.

Přihlášky: Petra Cempírková,
petra.cempirkova@seznam.cz, tel.: 604 553 118
www.qigong-praha.cz www.abtcc.fr

