### STOWARZYSZENIE „U ŹRÓDŁA” oraz

### OŚRODEK ROZWOJU OSOBISTEGO I DUCHOWEGO „TU I TERAZ”

### W NOWYM KAWKOWIE i Centrum Chińskiej Profilaktyki Zdrowia Yang Sheng

**www.tuiteraz.eu www.u-zrodla.pl**

**zapraszają 15-21 lipca 2018 na warsztat**

**LETNI AKTYWNY WYPOCZYNEK Z SHAOLIŃSKIM QIGONGIEM**

**PROWADZI: RAFAŁ BECKER**



**Qigong to ćwiczenia dla osób w każdym wieku i kondycji fizycznej!**

**Shaoliński Qigong to ćwiczenia będące częścią Tradycyjnej Medycyny Chińskiej i przez wieki służyły shaolińskim mnichom do utrzymania ciała w zdrowiu i dobrej kondycji** **fizycznej.**

**Współcześnie trening Qigong zalecany jest przez wielu lekarzy** (medycyny zachodniej również) jako profilaktyka, ale również jako jeden z elementów w procesie rehabilitacji i odzyskiwania zdrowia i ogólnej sprawności. Odbywa się to na wielu poziomach tzn. poprzez odpowiedni oddech, pozycję i ruch ciała oraz wizualizację.

**Poprzez te ćwiczenia wzmacniamy powoli, bezkontuzyjnie nasze ciało; pracując z oddechem** wpływamy nie tylko na prawidłowe dotlenienie naszego organizmu, ale też odstresowujemy się co działa kojąco na nasz układ nerwowy i psychikę.

**Poprzez wizualizację wpływamy na nasz umysł, ale także świadomie wpływamy na ruch** naszej energii życiowej w organizmie. Shaoliński Qigong to nie sztuka walki tylko ćwiczenia zdrowotne.

**Plan dnia:**

**8.00 - śniadanie**

**10.00 - 11.30 – Shaolin Shi Er Da Jin Gong (shaolińskie 12 ćwiczeń dla wzmocnienia siły   
i witalności)/ Shaolin Rou quan**

**13.00 - obiad**

**15.00 - 16.30 – Shaolin Ba Duan Jin (shaolińskie 8 Kawałków Brokatu)**

**18.00 – kolacja**

**Shaolin Shi Er Da Jin Gong (shaolińskie 12 ćwiczeń dla wzmocnienia siły i witalności)** – system wzmacniający mięśnie bez używania obciążeń oraz podbudowujący naszą energetykę. Wzmacniając mięśnie zachowujemy ich elastyczność nie rozbudowując masy.

**Shaolin Rou quan (shaolińskie „Taiji quan”)** – wykonywany jako system zdrowotny wzmacnia energię witalną oraz jej przepływ w meridianach, poprawia krążenie krwi a w dłuższej perspektywie przedłuża życie.

**Shaolin Ba Duan Jin (shaolińskie 8 Kawałków Brokatu)** – 8 ćwiczeń działających korzystnie na układ ruchu i narządy wewnętrzne. 8 Kawałków Brokatu pierwotnie powstał 800 lat temu. My będziemy poznawać wersję od mistrza Shi De Honga z klasztoru Shaolin, który stworzył ją, aby zapobiegać współczesnym dolegliwościom.



**Na zdjęciu Rafał Becker i mistrz Shi De Hong**

**RAFAŁ BECKER**

Instruktor shaolińskiego qigongu. System ten poznał najpierw od instruktora Sławomira Pawłowskiego a od 4 lat kontynuuje naukę pod okiem mistrza Shi De Honga z Klasztoru Shaolin, który przyjął go 3 lata temu na osobistego ucznia. W 2013 roku Rafał Becker zorganizował pierwsze seminarium shaolińskiego qigongu z mistrzem Shi De Hongiem w Polsce. W 2014 roku podczas kolejnej wizyty w Shaolinie uczył się qigongu nie tylko u mistrza Shi De Honga, ale także u wybitnego mistrza Shi Su Ganga i mistrza Shi De Lina. W 2015 roku zorganizował kolejne seminarium z mistrzem Shi De Hongiem w Warszawie. W 2016 roku ponownie odwiedza Shaolin ucząc się od mistrzów Shi De Honga, Shi De Yanga, Shi Yan Ao oraz Shi Su Ganga. Rafał intensywnie studiuje także Tradycyjną Medycynę Chińską w Instytucie Medycyny Chińskiej w Krakowie, Centrum Sztuk Zdrowotnych w Warszawie oraz Instytucie Medycyny Holistycznej we Wrocławiu. W 2017 roku powołał do życia Centrum Chińskiej Profilaktyki Zdrowia „Yang Sheng”.

**DATA: 15-21.VII.2018**

**ROZPOCZĘCIE: 15.VII. o godz. 18 kolacją (sobota)**

**ZAKOŃCZENIE: 21.VII. o godz. 14 po obiedzie (sobota)**

**MIEJSCE: Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „Tu i Teraz”, Nowe Kawkowo** [**www.tuiteraz.eu**](http://www.tuiteraz.eu)

**CENA WARSZTATU:** **650 zł**

**CENA POBYTU: wyżywienie 70 zł dziennie ( 3 posiłki wegetariańskie)**

**noclegi- w zależności od standardu od 32 zł do 85 zł za noc**

**UWAGA: ośrodek sprzedaje wyłącznie całe pakiety pobytowo/ żywieniowo/ warsztatowe**

**KONTAKT : www.tuiteraz.eu, kawkowo@tuiteraz.eu ,**

**biuro: 662759576**

**Jacek Towalski 602219382,**

**Maja Wołosiewicz - Towalska 606994366,**

**ZAPISY:**

1. **Konieczna rejestracja mailowa na adres** [**kawkowo@tuiteraz.eu**](mailto:kawkowo@tuiteraz.eu) **(z podaniem imienia i nazwiska, numeru telefonu, daty i tytułu wydarzenia);**
2. **Dopiero po otrzymaniu maila potwierdzającego i wyborze noclegu, prosimy o wpłatę zaliczki za pobyt oraz opłaty za warsztat (na dwa oddzielne konta) w ciągu tygodnia od zgłoszenia.**
3. **Brak wpłaty zaliczki za pobyt i zadatku za warsztat w ciągu 7 dni anuluje rezerwację za warsztat i pobyt !**  **Prosimy nie wpłacać pieniędzy dopóki nie zostanie potwierdzone mailowo wpisanie na listę uczestników!**
4. **Wpłata zaliczki jest równoznaczna z akceptacją regulaminu ośrodka (otrzymanego mailem po zgłoszeniu).**
5. **Zaliczkę za pobyt w wysokości 220 zł prosimy wpłacać** **na konto Ośrodka Rozwoju Osobistego „Tu i Teraz” z podaniem imienia i nazwiska oraz opisem: „zaliczka za pobyt 15-21.VII.2018”.**

**Tu i Teraz Numer konta:**   
**92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**  
**BANK PKO BP**   
  
**Dla przelewów zagranicznych:**   
  
**BIC (Swift): BPKOPLPW**   
**IBAN: PL92 1020 3541 0000 5502 0206 3410**   
  
**Zaliczka jest zwrotna tylko w ciągu dwóch tygodni od momentu wpłaty   
na konto ośrodka!**

**W razie zwrotu zaliczki ośrodek potrąca 20 zł na opłaty manipulacyjne.**

**Zaliczka nie może być przełożona na inny warsztat.**

1. **Opłatę za warsztat w wysokości 650 zł prosimy wpłacać na konto Centrum Chińskiej Profilaktyki Zdrowia “Yang Sheng” z opisem: „warsztat lato - NK, imię i nazwisko”.**

**Centrum Chińskiej Profilaktyki Zdrowia “Yang Sheng”**

**Nr konta: 65 1050 1041 1000 0091 2231 8307**

**IBAN: PL65 1050 1041 1000 0091 2231 8307**

**Ilość miejsc ograniczona, o przyjęciu na warsztat decyduje**

**kolejność zgłoszeń i wpłat!**

**Zanim wpłacisz całą kwotę za warsztat (do 15.06.18) zgłoś się, aby upewnić się   
czy są jeszcze wolne miejsca.**

**Rezerwacja miejsca w Ośrodku i na warsztacie jest potwierdzona wyłącznie   
poprzez mailowe zgłoszenia uczestnictwa i terminową wpłatę.**