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

### W NOWYM KAWKOWIE www.tuiteraz.eu

### oraz Centrum Chińskiej Profilaktyki Zdrowia Yang Sheng

**zapraszają 14-21 lipca 2019 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:**

**7.00 - 7.45 – Emei Shen Zhan qigong**

**8.00 - śniadanie**

**10.00 - 11.30 – Shaolin Hun Yuan Zhang**

**13.00 - obiad**

**16.00 - 17.30 – Shaolin Hun Yuan Zhang**

**18.00 – kolacja**

**19.30-20.30 – Shaolin Liuhe qigong**

**Emei Shen Zhan** – qigong działający na zasadzie uważnej gimnastyki, który bardzo dobrze działa na układ ruchu.

**Shaolin Hun Yuan Zhang** – udrażnia meridian, wzmacnia układ odpornościowy, zapobieganie powstawaniu wielu chorób, należy do kategorii Shaolin Neigong (wewnętrzne kung fu, miękki system, shaolińskie „Taiji quan”)

**Shaolin Liuhe** – qigong działający korzystnie na płuca, serce, harmonizuje żołądek i śledzionę, na poprawę przepływu energii witalnej w meridianach i krążenia krwi, wzmacnia qi.



**Na zdjęciu Rafał Becker i mistrz Shi Yan Ao**

**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. W 2018 roku kolejna wizyta do Chin – tym razem głównie u mistrza Shi Yan Ao (obecnie jeden z dwóch największych mistrzów tego klasztoru) a potem u mistrza Zhang Ming Lianga (obecny dzierżawca linii Emei) i w Royal Beijing Hospital.

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: 14-21.VII.2019**

**ROZPOCZĘCIE: 14.VII o godz. 18 kolacją (niedziela)**

**ZAKOŃCZENIE: 21.VII o godz. 14 obiadem (niedziela)**

**MIEJSCE: Ośrodek Rozwoju Osobistego i Duchowego „Tu i Teraz”, Nowe Kawkowo**

**CENA WARSZTATU: 650 zł + koszty pobytu i wyżywienia**

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

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

**ośrodek sprzedaje wyłącznie całe pakiety pobytowo/ żywieniowo/ warsztatowe (nie ma możliwości rezygnacji
z posiłków ani noclegów)**

**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 **(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 zadatku za warsztat (na dwa oddzielne konta) w ciągu tygodnia od zgłoszenia.**
3. **Brak wpłaty zaliczki i zadatku 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 14-21.VII.2019”.**

**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**

1. **Zaliczka za pobyt 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.**
2. **Dwa tygodnie przed zajęciami zaliczka nie będzie zwracana.**
3. **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 15.06.19) 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.**