

Dnevi Shaolinske tradicije

21.10. in 27.10.2018

Shaolin tempelj Slovenija oktobra organizira dneve Shaolinske tradicije, ki se bodo odvijali v nedeljo, 21. oktobra, ter v soboto, 27. oktobra 2018. Program bo sestavljen iz delavnic Qi gonga in Kung fuja, ki so primerne za odrasle vseh starosti. Stari člani bodo v nedeljo imeli priložnost opravljati izpit, ki jim bo omogočil vadbo Shaolinskega kung fuja na drugi stopnji. Program se bo zaključil s praznovanjem, saj Shaolin tempelj Slovenija letos praznuje svojo deseto obletnico.

Vabljeni vsi, ki vas zanimata Shaolinska tradicija in Shaolinska vadba!

Qi gong je stari kitajski način za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Vključuje fizične gibe, kontrolirano dihanje in mentalno vadbo. Glavni namen qi gonga je povečati energijo v telesu, česar rezultat je okrepitev fizične strukture telesa, povečanje vitalnosti in ohranjenje zdravja. Na delavnicah se bomo spoznali in poglobili v Ba duan jin in druge Qi gong forme, ter pomembno teorijo za Qi gong vadbo.

Kung fu kombinira samoobrambo in telesno vadbo. Učinkovit je pri razvijanju kondicije, moči, prožnosti, dinamike, eksplozivnosti, sproščenosti in telesne koordinacije. Na delavnicah se bomo osredotočili na vadbo tradicionalne Kung fu forme Xiao Hong Quan.

Delavnice bodo koristne za člane, ki že hodijo na redne treninge, saj jim bo novo znanje omogočilo poglobljen pristop do Shaolinskega treninga. Ravno tako bodo vsi ostali, ki jih zanima Shaolinska vadba, dobili dragoceno izkušnjo, ki jim bo v pomoč pri morebitnem nadaljnjem treniranju in vsakdanjem življenju.

Vse delavnice bo vodil **Shifu Shi Heng Dao**, ki spada v 35. Generacijo učencev (posvečencev) templja Shaolin. Že več kot 20 let se posveča raziskovanju Shaolinskih borilnih veščin, budizma in kitajske filozofije.

Urnik

	Nedelja 21.10.2018	Sobota 27.10.2018
9-11h	Qi gong 1	Qi gong 2
12-14h	Shaolin kung fu forme 1	Shaolin kung fu forme 2
14.30h	Izpit za drugo stopnjo	Praznovanje 10. obletnice STS

Cenik

	Ena delavnica (2h)	Enodnevni paket (4h)	Izpit
Člani	30 €	50€	25€
Nečlani	40 €	70€	/

Prijave

Izberite opcijo, navedite ali ste član Shaolin tempelj Slovenija ter skupaj s svojo telefonsko številko pošljite e-mail na:

info@shaolintemple.si

Po prijavi bomo na vaš elektronski naslov poslali podatke za plačilo delavnic. Mesto je rezervirano šele po prejetju potrdila o plačilu.

Število mest je omejeno.