

QIGONG S FRANÇOISEM HAINRYM

11. – 12. listopadu

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.

Ba Duan Jin (8 kusů brokátů) – jedna z nejčastěji praktikovaných qigong sestav přispívající k lepšímu zdraví a kondici.

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

