



YMAA SOPOT - GDAŃSK

[YMAA Sopot-Gdańsk](http://www.ymaa-sopot-gdansk.pl)



[Joga Mokotów](http://www.joga-mokotow.pl)

Tai Chi & Joga

26-27 marca 2011 (sobota-niedziela)

Kazimierz Dolny nad Wisłą

Zapraszamy na warsztat Tai Chi & Joga, na którym będzie można poznać obie sztuki pod okiem wykwalifikowanych instruktorów a przy okazji zregenerować siły w pięknym otoczeniu pachnącego wiosną Kazimierza.

Kurs przeznaczony jest zarówno dla praktykujących jak i dla osób, które nigdy nie ćwiczyły Jogi czy Tai Chi. Początkujący poznają podstawy i zrobią pierwszy krok, zaawansowani - będą mieli okazję pogłębić wiedzę.

Podczas warsztatów będzie możliwość skorzystania z masażu ajurwedyjskich, po bardzo przystępnych cenach. Menu z opisem i masażu [Masaż - PDF](#)

Program:

Tai Chi – sekwencja + trening z partnerem: Pchające Dłonie, zastosowania, trening kija (dla grupy zaawansowanej).

Joga – jogiczne metody rozciągania (biodra, barki) oraz ćwiczenia zapobiegające bólowi kręgosłupa.

Orientacyjny, godzinowy plan zajęć:

Sobota, 26 marca 2011:

- 10.00 – przyjazd i zakwaterowanie
- 10.30 -13.30 – Taijiquan – sekwencja + Pchające Dłonie
- 13.30 – obiad + czas wolny
- 17.00- 18.30 - kij dla zaawansowanych (ćwiczących kija przynajmniej od roku)
- 18.30 – 20.30 – joga - biodra, barki, kręgosłup
- 20.00 - kolacja + czas wolny

Niedziela, 27 marca 2011:

- 7.00 – 8.30 – kij dla zaawansowanych
- 8.30 – 10.30 – qigong + joga barki
- 10.30– 13.30 - czas wolny
- 13.30 - 16.00 – Taijiquan – sekwencja i zastosowania
- 16.00 – 18.00 – joga kręgosłup, biodra
- 18.00 – zakończenie kursu

**Miejsce:**

Kazimierz Dolny nad Wisłą to miasteczko położone ok. 2,5 godz. od Warszawy w malowniczym przełomie Wisły.

Jest architektonicznym i krajobrazowym cudem.

Tu nikt się nie spieszy, jakby zatrzymał się czas.

Delektować się można herbatą u Dziwisza, pyszną

kawą i ciastkami w cukierni słynącej także z kogutów z drożdżowego ciasta. Pachnące powietrze, urok krajobrazów, ptaki śpiewające w wąwozach - nieuchwytny czar unoszący się nad miasteczkiem i okolicą.

Można tu w pełni odpocząć.

**Tematyka warsztatu:**

Taijiquan (Tai Chi Chuan) to wewnętrzna forma Kung Fu, chińska sztuka walki o korzeniach sięgających XIII wieku. Głównym, charakterystycznym jej elementem jest powolne, łagodne wykonywanie poszczególnych technik w pełnym rozluźnieniu. Taijiquan powstała jako sztuka walki i w strukturze treningu ma także elementy rozwijające umiejętności samoobrony: "Pchające Dłonie" (TuiShou), trening praktycznych zastosowań poszczególnych technik czy też emisje bojowej siły (Fa Jin).

W Taijiquan połączenie koncentracji, oddechu i odpowiedniej pracy ciała w sekwencji nieprzerwanego, łagodnego ruchu, sprawia że nasza Qi (energia wewnętrzna) zaczyna płynąć silnym strumieniem, co jest niezwykle korzystne dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Regularny trening Taijiquan jest zalecany przez

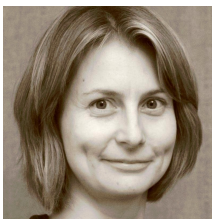
wielu lekarzy (medycyny zachodniej również) jako profilaktyka, ale również jako jeden z elementów w procesie rehabilitacji i odzyskiwania zdrowia i ogólnej sprawności.

Joga jest starożytnym indyjskim systemem filozoficznym, opisującym naturę ludzkiego umysłu i sposoby jego samodoskonalenia, ma wiele właściwości profilaktycznych i leczniczych - przeciwdziała bólom kręgosłupa stawów, w efekcie praktyki uelastyczniają się mięśnie, stawy, ścięgna. Praktyka jogi reguluje przepływ krwi, limfy, poprawia funkcjonowanie narządów wewnętrznych i działa kojąco na psychikę.

I Joga i Taijiquan: relaksują, uspokajają, działają antydepresyjnie, wzmacniają odporność organizmu zarówno na choroby jak i na stres, rozwijają siłę woli, mądrość i wewnętrzny spokój. Pozwalają poznać samego siebie i stopniowo uwolnić się od własnych ograniczeń.



Kadra:



Anna Wawrzycka-Atach - dyplomowana instruktorka jogi w stopniu Junior I Intermediate certyfikowana przez Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara. Praktykuje jogę od ponad 15 lat. Doświadczenie zdobywała na kursach jogi u nauczycieli z Polski, Francji, Niemiec i USA oraz w Indiach w Instytucie Iyengara i w Jiva Ayurveda Clinic w Faridabad. Uczy jogi i ajurwedy. Prowadzi w Warszawie szkołę Joga Mokotów (www.jogamokotow.pl).



Rafał Szulkowski – instruktor Shaolin i Taijiquan (Tai Chi Chuan) Kung Fu w stopniu Asystent Instruktor Shaolin 8st., Taijiquan 3 st., certyfikowany przez Yang's Martial Arts Association (YMAA). Sztuki walki uprawia od ponad 20 lat. Doświadczenie zdobywał m.in. na seminariach Dr. Yang Jwing Minga (założyciela YMAA) i bezpośrednio od prekursorów Taijiquan w Polsce. Dyrektor oddziału YMAA w Sopocie (www.ymaa.com.pl).



masaże ajurwedyjskie:

Maria Koszucka-Dębicka - dyplomowana kosmetyczka i refleksolog, wykonuje masaże i zabiegi ajurwedyjskie oraz prowadzi warsztaty dla profesjonalistów, gdzie uczy masażu. Przyjmuje w Poznaniu w gabinecie Ajurwedy i Refleksoterapii „Asha” (www.asha.com.pl).

Opcje zakwaterowania:

W internacie szkolnym jest to budynek w dawnym XVI wiecznym klasztorze, położony bezpośrednim sąsiedztwie sali gimnastycznej – pokoje 2, 3, 4, 5, 6 i 8 osobowe z łazienką na korytarzu (ilość pokoi 2 os. ograniczona), większość łóżek jest piętrowa. Kołdry, pościel oraz ogrzewanie w internacie zapewnione, weźcie własne ręczniki oraz kubki/szklanki do herbaty. Czajnik jest ogólnodostępny w aneksie kuchennym.

Opcjonalnie - jest też możliwość noclegów na własną rękę. Sala gimnastyczna, gdzie będziemy ćwiczyć jest niemal przy samym kazimierskim rynku, skąd wszędzie jest blisko.

Wyżywienie:

Obiady domowe w zaprzyjaźnionej restauracji - zestawy zupa+drugie danie w cenie ok. 25zł - mięsne, 20zł – wegetariańskie, lub we własnym zakresie (w Kazimierzu pełno jest dobrych restauracji). Podczas kursu prosimy wstrzymać się od spożywania alkoholu, narkotyków i innych szkodliwych używek. W internacie obowiązuje całkowity zakaz palenia tytoniu.

Rezerwacja miejsca: osobiście u Rafała Szulkowskiego (YMAA-Sopot Gdańsk) lub Ani Wawrzyckiej –Atach (Joga Mokotów, Warszawa) lub mailem na adres: rafalszulkowski@gmail.com lub tel: **509 019 587 (Ania), 506 642 791 (Rafał)**, ilość miejsc ograniczona.

Opłaty:

zajęcia prowadzone przez instruktorów:

225zł – za wszystkie treningi

Jest też możliwość, by wziąć:

– pełny udział udział w zajęciach w jednym, dowolnie wybranym dniu - **150zł**

- pojedyncze zajęcia joga lub tai chi – **55zł**

Noclegi:

25zł – nocleg w pokoju 3,4,5,6 osobowym w internacie

50zł – nocleg w pokoju 2 osobowym w internacie

Do internatu można przyjechać na nocleg dzień przed kursem i wyjechać dzień po, prosimy o zgłoszenie ilości i dat rezerwowanych noclegów w mailu zgłoszeniowym na kurs.

0zł – jeśli wybierasz nocleg we własnym zakresie

wyżywienie – indywidualnie, na miejscu.

- **masaże** – na miejscu, opłata w gabinecie w zależności od wyboru – **spis dostępnych masaży** - [Masaż - PDF](#), rezerwować terminy należy bezpośrednio u Marysi.

Potwierdzenie udziału poprzez

przelew pełnej opłaty (za warsztat+ewentualne noclegi w internacie) w ciągu 2 dni od zgłoszenia.

Opłat można dokonać gotówką u instruktorów: lub na podane poniżej konto z dopiskiem: „Kazimierz marzec” na konto:

Kursy Rozwoju

ul. Nowolipki 9/7

00-151, Warszawa

nr konta: 60 1140 2004 0000 3602 4725 3250

Dojazd:

Najlepiej samochodem, lub do Puław pociągiem i stamtąd busem lub komunikacją miejską do Kazimierza.

Jeśli nie masz własnego dojazdu – zgłoś to przy rezerwowaniu miejsca na kurs – pomożemy znaleźć wolne miejsce w samochodzie u innych uczestników.

Adres sali gimnastycznej i internatu:

Zespół Szkół im. Jana Koszczyca Witkiewicza

ul. Nadwiślańska 9, Kazimierz Dolny

tu jest - [mapka i opis](#)



Fotki z poprzednich edycji tego kursów Joga & Tai Chi :

[Galeria - YMAA Sopot-Gdańsk](#)

[Galeria - Joga Mokotów](#)

Zapraszamy ☺



[YMAA Sopot - Gdańsk](#)



[Joga Mokotów](#)