



# Master Li Jing

## Radionica Sheng Zhen Gongga



### Breathing Gong (Breath of Life) – Qigong vježbe za pluća Zagreb, 11. 03. – 12. 03. 2017.

**Master Li Jing** je rođena u Pekingu, Kina. Borilačke vještine Wushu je počela učiti od svog oca, poznatog učitelja **Li Jun Fenga** koji je također gostovao u Zagrebu prvi puta 2008. godine. Kao član nacionalne selekcije Kine, u Wushu-u je osvojila dvije zlatne i jednu srebrnu medalju na internacionalnim natjecanjima. Od 2009., Li Jing (Jing u prijevodu znači mir) redovito svake godine dolazi u Zagreb prenoseći znanje koje je naslijedila od svog oca.

Za više informacija kliknite na <http://www.lijing.org>.

**Sheng Zhen Gong** naglašava cjelovit pristup – vodi iscjeljenju tijela, emocija i duha. Vježbajući osnažujemo i usklađujemo tijelo kroz relaksirani pokret gdje je uz naglašenu otvorenost tijela i uma moguće ostvariti najveću vezu „The biggest connection“ nebo-čovjek-zemlja i tako se postupno razvija „dobar“ osjećaj, osjećaj jedinstva (prisustva) s cijelim svemirom. Za više informacija kliknite na <http://www.shengzhen.org>.

### Program radionice - osnovna tema

Kako postoji veliki interes za ovaj tip vježbi (Breath of Life), za još bolji uvid u važnost qigong vježbi koje nas direktno povezuju s disanjem odlučili smo ponoviti osnovnu temu zadnjeg seminara (09.2015.). Osnovna svrha ovih vježbi je između ostalog i čišćenje toksina koje disanjem unosimo iz zagađene okoline. Kvaliteta našeg disanja je bitno povezana sa kvalitetom toka Qi-a. Određeni ritam disanja nam može pomoći da se um smiri i tijelo opusti. Vježbe se izvode sjedeći i stojeći. Vježbajući pravilno disanje oslobodit ćete vaš duh i dah od svake sputanosti. To kako dišemo može bitno promijeniti kvalitetu našeg života na što izravno mogu utjecati bolja i zdravija pluća. Vježbanje će biti prilagođeno kako onima koji su već bili na ovoj radionici tako i polaznicima koji će početi od početka sa ovim vježbama. Bilo bi dobro da se sa svojim pitanjima aktivno uključite u rad tokom radionice što će vjerujemo svima pa i vama pomoći da pronađete odgovore koji će vas usmjeriti u vašem daljnjem vježbanju. Uz vježbanje u stojećem i



sjedećem položaju (stolica – ponesite deku, prostirku ili neki mali tepih zato da čuvamo novi plesni pod Lada), bit će govora i o meditaciji (povezanost i razlika između meditacije u kretanju i meditacije u mirovanju).

### **Vrijeme održavanja radionice**

**Subota, 11.03.2017:**

14:30 – 17:00; 17:30 – 20:00

**Nedjelja, 12.03.2017:**

10:00 – 12:30; 14:00 – 16:30

### **Mjesto održavanja radionice:**

**Dvorana Lado,**  
Trg maršala Tita 6a – ZAGREB



### **Individualna participacija u troškovima seminara po osobi:**

**Subota i nedjelja:** zaposleni 70 €  
ostali (umirovljenici, studenti, nezaposleni) 60 €

**Članovi Udruge:** zaposleni 60 €  
ostali 50 €

Poželjno je da se prijavite na cijelu radionicu, no iznimno, moguće je prisustvovati samo jedan dan.

**Participacija za jedan dan** (subota ili nedjelja): 35 € za sve.

**Napomena :** Uplatom godišnje članarine u iznosu od 20 eura ili 150 kuna, ostvarujete pravo na popust od 10% i više na sve radionice tokom ove 2017. godine. Uplatu za Radionicu u cjelini ili za pojedini dan potrebno je izvršiti po dolasku ili unaprijed za vrijeme redovnih treninga u Tkalčićevoj 33.

### ***Molimo da što prije potvrdite dolazak na Radionicu !***

Ukoliko ste u mogućnosti, molimo vas da prosljedite ovu obavijest vašim prijateljima i poznanicima.

Za polaznike seminara koji nisu iz Zagreba, moguće je osigurati smještaj kod naših članova, uz pravovremenu prethodnu najavu za dolazak.

Cijeloj radionici mogu prisustvovati svi zainteresirani bez obzira na znanje i iskustvo

### ***Informacije na:***

**095/5575454**

shengzhen.hr@gmail.com

Srdačan pozdrav  
Jasminko&Co

