



# Delavnica qigonga in taijiquana

LJUBLJANA 1.12. – 3.12.

Pozdravljeni prijatelji in ljubitelji qigonga in taijiquana

Z veseljem vas obveščamo, da nas bo Oskar še enkrat obiskal v Ljubljani in da bo z nami spet delil svoje znanje in veščine.





Oskar Munoz Galeano je mojster qigonga in Chen taijiquana, ki že skoraj 40 let raziskuje in vadi obe veščini. Znanje in izkušnje je pridobival pri različnih mojstrih iz Kitajske in Evrope. Od leta 1989 pa svoje bogato znanje in izkušnje tudi sam predaja naprej. Kot gostujoči učitelj prireja delavnice in seminarje po Evropi in Latinski Ameriki.

Oskar pravi » Negovati in vzgajati svojo življenjsko energijo je najpomembnejša odločitev, kar jih lahko sprejmemo v svojem življenju. Ko čutimo življenjsko energijo, se vrnemo k sebi, k svoji pravi naravi.«

圖面正赫壽人



## **PROGRAM**

### **1.12. petek, 18:00 – 20:30**

Osem brokatov – baduan jin, set osmih qigong vaj, ki so ustvarjene za popolno krepitev zdravja. Vaje so usmerjene na specifične meridijane in njim pripadajoče organe.

### **2.12. sobota, 10:00 - 12:30,**

**14:00 – 16:30**

Lohan (animal form), izjemno močna, učinkovita in estetsko dodelana forma. Poudarek je na spiralnem gibanju - rotacija sklepov in iztegovanje so poudarjeni, to pa nas vodi k boljšemu telesnemu ravnotežju.

### **3.12. nedelja, 10:00 – 12:30**

**14:00 – 16:30**

Chan Si Gong, osnove gibanja v chan taijiquanu. Oscar nam bo razložil osnove spiralnega gibanja ki je ključno za razumevanje osnovnih principov taijiquana. Laojia Yilu – prvi del stare chan forme.

Program je prilagojen začetnikom in ostalim ki želijo poglobljati svoje znanje.

## **CENE**

Petek : 25 eur

Sobota ali nedelja : 50 eur

Petek in sobota ali nedelja : 65 eur

Sobota in nedelja : 80 eur

Delavnica v celoti : 110 eur

## **LOKACIJA**

Vadba bo potekala na Zavodu za slepo in slabovidno mladino, Langusova ulica 8

Pošiljam link google maps

[www.google.com/maps/place/Zavod+za+slepo+in+slabovidno+mladino+Ljubljana/@46.0450399,14.4899029,18z/data=!4m5!3m4!1s0x47652d42cbb6f557:0xcd44a4812033d4b4!8m2!3d46.0450399!4d14.4920916?hl=sl](http://www.google.com/maps/place/Zavod+za+slepo+in+slabovidno+mladino+Ljubljana/@46.0450399,14.4899029,18z/data=!4m5!3m4!1s0x47652d42cbb6f557:0xcd44a4812033d4b4!8m2!3d46.0450399!4d14.4920916?hl=sl)

## **PRIJAVE IN INFORMACIJE**

[neda.bras@gmail.com](mailto:neda.bras@gmail.com)

mobi 040 713 036

## **ORGANIZATOR**

Društvo SOGIBANJE

Gorni trg 18,

1000 Ljubljana

Matična številka: 4089367000

Davčna številka: 30510155

TRR : SI56 6100 0001 4105 214