

Delavnica qigonga in taijiquana

LJUBLJANA 2.6. – 4.6.

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.«

PROGRAM

2.6. 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.

3.6. 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 iztegotvanje so poudarjeni, to pa nas vodi k boljšemu telesnemu ravnotežju.

4.6. nedelja, 10:00 – 12:30

14:00 – 16:30

Chan si gong - navijanje svile. Oscar nam bo razložil osnove spiralnega gibanja ki je ključno za razumevanje osnovnih principov taijiquana.



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

PRIJAVE IN INFORMACIJE

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