



Master Li Jing

Radionica Qigonga



Hui Chun Yidan

Return to Spring

Inspired by Lao Tzu

Zagreb, 30. 11. – 01. 12. 2013.

Master Li Jing je rođena u Pekingu. Borilačke vještine Wushu je počela učiti od svog oca, poznatog učitelja **Li Jun Fenga** koji je također gostovao u Zagrebu. Na internacionalnim natjecanjima je osvojila dvije zlatne i jednu srebrnu medalju. **Jing** je jedan od nosioca učenja Sheng Zhen Qi Gong. Znanje koje prenosi je naslijedila od svog oca, majstora Li Jun Fenga. Ime Jing u prijevodu znači mir.

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>.

Osnovna tema radionice je učenje jedne originalne forme iz sustava Sheng Zhen gonga koja je karakterizirana veoma slobodnim pokretima.

... Let the body be at ease.

In any qigong movement, let the body be relaxed.

Go back to spring, return to youth.

Go back to a young heart ...

Clouds and birds dance together

The tea tree in the mountain blossom.

Rest in the heart. The heart is very happy ...

This qigong moves with qi. Breathing should be natural. Go into a space of emptiness.

Enter into nothing. In your heart and in your mind everything is perfect. No good. No

bad. No happy. No worry. Go back to your natural state. Then you can begin thins

qigong. (Knjiga: A Return to Oneness, Return to spring form)



Uz dosta ponavljanja i korekcije moguće je u toku radionice zapamtiti formu uz mogućnost da se nastavi vježbati u okviru redovnog vježbanja (2 puta tjedno u Tkalčićevoj). Radionica se također tematski bavi uočavanjem razlika i sličnosti između raznih stilova qigong-a i taijiquan-a (Chen, Yang – Jing je prakticirala oba stila) kao i osnovnim principima na kojima se temelje Sheng Zhen forme.

Želja nam je da i ovom radionicom nastavimo tematski i programski proširiti što je više moguće znanje i praktično iskustvo uz autentične majstore i učitelje.

Program radionice

Subota, 30.11.2013: 14:30 – 17:00; 17:30 – 20:00

Nedjelja, 01.12.2013: 09:30 – 12:00; 13:30 – 16:00

Mjesto održavanja radionice:

Osnovna škola BUKOVAC
Trnac 42 – ZAGREB

Cijena radionice:

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

Članovi Udruge: zaposleni 60 €
ostali 50 €



Poželjno je da se prijava veže uz oba dana radionice, no iznimno u slučaju nemogućnosti, moguće je prisustvovati samo jedan dan uz cijenu bez popusta.

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

Da bi ostvarili popust u ovoj i svim radionicama tokom godine, molimo vas da podmirite godišnju članarinu ukoliko to već niste učinili tokom održavanja redovnih treninga ili na radionici. Godišnja članarina za 2014. daje popust i za ovaj seminar (za nove članove). Godišnja članarina Udruge "Chen Xiaowang Taijiquan Hrvatska" iznosi 20 eura ili 150 kuna.

Uplatu za Radionicu u cjelini ili za pojedini dan potrebno je izvršiti po dolasku na seminar.

Molimo da što prije potvrdite dolazak na Radionicu !

Za polaznike koji bi željeli prisustvovati radionici, a nisu iz Zagreba, moguće je osigurati smještaj kod naših članova, uz pravovremenu prethodnu najavu za dolazak.

Cijeloj radionici mogu prisustvovati SVI bez obzira na predhodno znanje i iskustvo.

Informacije na:

095/5575454

shengzhen.hr@gmail.com

Srdačan pozdrav
Jasminko&Co

