



## Master Li Jing

### Radionica Qigonga



**Taiji Shen Gong**  
**Zagreb, 23. 01. – 24. 01. 2015.**

**Master Li Jing** je rođena u Pekingu, Kina. Jing u prijevodu znači mir. Borilačke vještine Wushu je počela učiti od svog oca, poznatog učitelja **Li Jun Fenga** koji je također gostovao u Zagrebu. **Li Jing** je osvojila dvije zlatne i jednu srebrnu medalju na internacionalnim natjecanjima. **Jing** je jedan od nosioca učenja Sheng Zhen Qi Gong. Znanje koje prenosi je naslijedila od svog oca, majstora Li Jun Fenga. 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 uvod u meditaciji „The union of three hearts“ (povezivanje tri centra-nivoa) i učenje (ponavljanje) jedne originalne forme taijiquana iz sustava qigonga. Ta forma se sastoji od tri dijela: Neba, Zemlje i Čovjeka (Heaven, Earth and Humanity). Formu je osmislio majstor Yuan Chong u dinastiji Yuan. Po njemu ovaj slijed vježbi predstavlja povijest Univerzuma. Kao i uvijek kad ponavljamo naučeno „učimo ponovno“ prilika je da se pomiču (produbljuju) granice naše spoznaje.

Vježbanjem Taiji Shen Gong moguće je bolje razumijeti prirodu, a putem boljeg razumijevanja i prihvaćanja Prirode, pokret može biti u potpunosti shvaćen. „Vježbajući i ponavljajući ovu formu povezujemo se i prožimamo s Prirodom i putem transformacije yina i yanga izgrađujemo bolje zdravlje“.

„Pokreti Taiji Shen Gong imaju posebnu 'aromu' i ritam. Pokreti su ponekad polagani, ponekad brzi. Ova forma ne samo da doprinosi boljem zdravlju, nego također vodi harmoničnom odnosu s prirodom (najveća moguća veza Čovjek-Univerzum).“ objašnjava Majstor Li Jun Feng.

Uz dosta ponavljanja i korekcije moguće je zapamtiti formu i nastaviti vježbati u okviru organiziranog redovnog vježbanja (2 puta tjedno u Tkalčičevoj 33, Zagreb).



U jednom dijelu radionice ponovit će se forma (sjedeća na stolici) healing qigong treći dio.

### **Program radionice**

**Petak**, 23.01.2015: 18:00 – 21:00

**Subota**, 24.01.2015: 09:30 – 12:00; 13:30 – 16:00

### **Mjesto održavanja radionice:**

LADO

Trg maršala Tita 6a – ZAGREB

### **Cijena radionice:**



Cijena svih radionica pa tako i ove je formirana kako bi se što veći broj ljudi u Hrvatskoj u ovim vremenima mogao uključiti u kvalitetne sadržaje koje vode vodeći autoriteti, dajući bez zadržske najbolje od sebe. Cijena na koju još dodajemo neki postotak popusta je već za barem 50% manja od cijene istih seminara izvan granica Hrvatske. Da bi tako ostalo i za ubuduće jedini način je da broj ljudi na seminarima raste a ne pada, drugim riječima sa malim ili manjim brojem ljudi koji prisustvuju seminarima ugasić će se gotovo svaka mogućnost za daljnji ozbiljan rad u uvjetima u kojima živimo i radimo. Kao i do sada računamo na vas i vašu suradnju.

**Petak i subota:** zaposleni 60 €  
ostali (umirovljenici, studenti, nezaposleni) 50 €

**Članovi Udruge:** zaposleni 50 €  
ostali 40 €

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** (petak – 3 sata): zaposleni 25 €, ostali 20 €  
(subota – 5 sati): zaposleni 40 €, ostali 30 €

Da bi ostvarili popust u ovoj i svim radionicama tokom 2015., molimo vas da podmirite godišnju članarinu ukoliko to već niste učinili tokom održavanja redovnih treninga ili na radionici.

**Napomena :** Uplatu za Radionicu u cjelini ili za pojedini dan potrebno je izvršiti po dolasku ili unaprijed za vrijeme redovnih treninga u Tkalcicevoj 33. Godišnja članarina Udruge "Chen Xiaowang Taijiquan Hrvatska" za 2015. godinu iznosi 20 eura ili 150 kuna. Uplatom članarine prije ili tokom radionice ostvarujete pravo na popust od 10% i više na sve radionice tokom godine.

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

Za ljude 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 zainteresirani bez obzira na znanje i iskustvo

### **Informacije na:**

095/5575454

shengzhen.hr@gmail.com

Srdačan pozdrav i vidimo se 23 i 24. 01.

Jasminko&Co