

**1. vikend  
28.9. - 30.9.2008.**

<i>Vrijeme</i>	<i>Program</i>	<i>Cijena (zaposleni/ostali)</i>	<i>Mjesto</i>
NEDJELJA, 28.09. 10:00 – 12:00 13:30 – 15:30	Uvod u Qigong i Taijiquan	150kn / 100kn	Studentski dom "Cvjetno", sportska dvorana, Odranska 8, Zagreb
PONEDJELJAK, 29.09. 19:00 – 21:30	Mač (Jian – Sword) forma	250kn / 150kn (ponedjeljak + utorak ukupno)	PAUK – Skuc, (?) Jarunska 2, Zagreb stud. dom "Sava"
UTORAK, 30.09. 19:00 – 21:30	Mač (Jian – Sword) forma		PAUK – Skuc, (?) Jarunska 2, Zagreb stud. dom "Sava"

Napomena: *Uvod u Qigong i Taijiquan:*

- *vježbe za opuštanje i jačanje tijela i uma; Qi* - vitalna energija teče u skladu s pozicijama i pokretima tijela. Stoga je vrlo važno pravilno izvođenje stavova i točnost tehnika. Tijelo se treba naučiti relaksirati u mirovanju i pokretu, kako bi se nakupljena napetost mogla eliminirati.
- *osnovni stavovi* u Chen stilu (korekcija); teoretski i praktično

**2. vikend  
02.10. - 05.10.2008.**

<i>Vrijeme</i>	<i>Program</i>	<i>Cijena (zaposleni/ostali)</i>	<i>Mjesto</i>
ČETVRTAK, 02.10. 19:00 – 21:30	<i>Tui Shou (Push hands) I</i> - vježbanje u paru – osnove (Jednoručno, dvoručno; u mjestu i kretanju)	100kn / 50kn	PAUK – Skuc, (?) Jarunska 2, Zagreb stud. dom "Sava"
PETAK, 03.10. 18:30 – 21:30	Namatanje svile I	100kn / 50kn	PAUK – Skuc, (?) Jarunska 2, Zagreb stud. dom "Sava"

<i>Vrijeme</i>	<i>Program</i>	<i>Cijena (zaposleni/ostali)</i>	<i>Mjesto</i>
SUBOTA, 04.10. 09:30 – 12:00 13:15 – 15:45	Namatanje svile II; Forma 19 pokreta – I dio	150kn / 100kn	Studentski dom "Cvjetno", sportska dvorana, Odranska 8, Zagreb
NEDJELJA, 05.10. 09:30 – 12:00 13:15 – 15:45	Zhan Zhuang ("stojeći qigong"); Kratka forma 19 pokreta II, III, i IV dio	150kn / 100kn	Studentski dom "Cvjetno", sportska dvorana, Odranska 8, Zagreb

**3. vikend  
17.10. - 20.10.2008.**

<i>Vrijeme</i>	<i>Program</i>	<i>Cijena (zaposleni/ostali)</i>	<i>Mjesto</i>
PETAK, 17.10. 18:30 - 21:30	Qi Gong i uvod u Lao Jia	100kn / 50kn	PAUK – Skuc, (?) Jarunska 2, Zagreb stud. dom "Sava"
SUBOTA, 18.10. 09:30 – 12:00 13:15 – 15:45	Lao Jia I dio Lao Jia II dio	150kn / 100kn	Studentski dom "Cvjetno", sportska dvorana, Odranska 8, Zagreb
NEDJELJA, 19.10. 09:30 – 12:00 13:15 – 15:45	Lao Jia III dio Lao Jia IV dio	150kn / 100kn	Studentski dom "Cvjetno", sportska dvorana, Odranska 8, Zagreb
PONEDJELJAK, 20.10. 19:00 – 21:30	Lao Jia – ponavljanje i korekcija; veza između Lao Jia (stare forme) i Xin Jia (nove forme)	100kn / 50kn	PAUK – Skuc, (?) Jarunska 2, Zagreb stud. dom "Sava"

## 4. vikend 24.10. - 28.10.2008.

<i>Vrijeme</i>	<i>Program</i>	<i>Cijena (zaposleni/ostali)</i>	<i>Mjesto</i>
PETAK, 24.10. 18:30 – 21:30	Xin Jia (nova forma)	100kn / 50kn	PAUK – Skuc, (?) Jarunska 2, Zagreb stud. dom “Sava”
SUBOTA, 25.10. 09:30 – 12:00 13:15 – 15:45	Xin Jia (nova forma)	150kn / 100kn	Studentski dom "Cvjetno", sportska dvorana, Odranska 8, Zagreb
NEDJELJA, 26.10. 09:30 – 12:00 13:15 – 15:45	Xin Jia (nova forma)	150kn / 100kn	Studentski dom "Cvjetno", sportska dvorana, Odranska 8, Zagreb
PONEDJELJAK, 27.10. 19:00 – 21:30	Push hands II	100kn / 50kn	PAUK – Skuc, (?) Jarunska 2, Zagreb stud. dom “Sava”
UTORAK, 28.10. 19:00 – 21:30	Push hands II	100kn / 50kn	PAUK – Skuc, (?) Jarunska 2, Zagreb stud. dom “Sava”

Napomena:

**Push Hands II** – 5 tipova vježbe uključujući 4, odnosno 8 glavnih tehnika (principa uz aplikaciju – primjenu)

**Xin Jia (nova forma)** – temeljito učenje *od početka do polovice* forme (I i II dio od IV dijela) sa ponavljanjem, korekcijom i utvrđivanjem temeljnih vrijednosti Chen Taijiquan stila.

**Lao Jia** – uz uvod u strukturu forme radionica sadrži učenje I ponavljanje osnovnih tehnika primjenjenih u formi kao i korekcija svih pokreta i stavova izvorne stare (duge) forme koja predstavlja temelj za sve druge forme I stilove taijiquana kao i za forme s oružjem.

**Mač** – radionici mača mogu prisustvovati svi koji žele naučiti ili su već učili formu. Ukoliko nemate mač, tokom radionice možete koristiti posuđeni mač

### **Program\***

Tokom sva 4 vikenda (sve dane radionice) mogu prisustvovati svi, bez obzira na prethodno iskustvo ili vrijeme provedeno u vježbanju Taijiquana bez obzira na stil. S tim u vezi poželjno bi bilo da vodite računa o tome da ukoliko ne prisustvujete cijeloj

\* Tijekom svih radionica i individualne poduke osigurano je kvalitetno prevođenje s kineskog na engleski, a po potrebi s engleskog na hrvatski jezik.

radionici, osigurate kontinuitet u praćenju tematskih cjelina, npr. Osnove Taijiquana i kratka forma 19. - 3 dana (petak + vikend) ili mač – 2 dana, itd.

***Napomena uz cijenu:***

**Ukupna cijena** za sva 4 vikenda (zaposleni/ostali): 2000kn/1200kn  
**Dodatni popust** na **ukupnu** cijenu – 22%, a to znači: **1560kn/940kn**

S obzirom na dužinu seminara (4 vikenda) i s obzirom da želimo izići u susret svim zainteresiranim za Radionicu, maksimalno smo smanjili ukupnu cijenu po danu, odnosno vikendu kao i sveukupnu cijenu (22%). Nadamo se da će Vaš odaziv opravdati našu odluku i podržati – održati kontinuitet ove radionice i ubuduće.

***Napomena za kraj:***

Uz sva 4 vikenda, eventualne promjene po pitanju mjesta održavanja ćemo Vam javiti u roku od 2 dana, pa Vas molimo da provjerite Vaš email. Razlog zbog kojeg kasnimo sa obavijestima, odnosno u organizaciji po pitanju mjesta održavanja je velika neizvjesnost u pogledu dolaska Majstora (problemi vezani uz dobivanje viza). Još jednom Vas želimo ohrabriti i potaknuti na dolazak uz molbu da za sve eventualne nejasnoće ili dodatne informacije upitate na slijedećim adresama:

*Jasminko Miklec*  
091/5755-105  
098/234-890  
01/2981-396

*Marko Burazin:* <[morkitz@gmail.com](mailto:morkitz@gmail.com)>  
*Milivoj Andus:* <[mandjus@gmail.com](mailto:mandjus@gmail.com)>  
<http://taiji.yanta.net>

*Srdačan pozdrav,*  
*Jasminko Miklec & Co.*