

# Majstor CHEN JUN 2010.

## RADIONICA CHEN TAIJIQUANA U ZAGREBU

30.09. – 04.10.2010.

Udruga Chen Xiaowang Taijiquan Hrvatska organizira radionicu Qigonga i Taijiquana pod vodstvom Majstora Chen Jun-a. Pozivamo sve zainteresirane koji bi željeli prisustvovati i obavještavamo Vas o programu, terminima i mjestu održavanja.

Radionica će biti održana od 30.9. do 04.10.2010.

### O radionici

Po dijelovima i cjelini radionica uključuje učenje (teoretski i praktično) i ponavljanje (demonstracija i korekcija) svih osnovnih pokreta (stavova i tehnika), pa sve do praktične primjene u formi s oružjem (mač). Predviđeni program koji će se provesti pruža mogućnost putem originalnog metodičkog pristupa jasan uvid u osnovne principe i strukturiranost Chen taijiquan stila.

### Program

Vrijeme	Program	Cijena (zaposleni / ostali)	Mjesto
<b>Četvrtak, 30.09.2010</b> 18:30 - 21:30	Osnove Qigong-a i Taijiquan-a	25 €(180 KN) / 20 €(150 KN)	Dvorana LADO, Trg maršala Tita 6a
<b>Petak, 01.10.2010</b> 18:30 - 21:30	Kratka forma 19 pokreta	25 €(180 KN) / 20 €(150 KN)	Dvorana LADO, Trg maršala Tita 6a
<b>Subota, 02.10.2010</b> 13:30 - 16:00 17:00 - 19:30	Lao Jia I i II dio	30 €(220 KN) / 25 €(180 KN)	Dvorana LADO, Trg maršala Tita 6a
<b>Nedjelja, 03.10.2010</b> 10:00 - 12:30 14:30 - 17:00	Lao Jia III i IV dio	30 €(220 KN) / 25 €(180 KN)	Dvorana LADO, Trg maršala Tita 6a
<b>Ponedjeljak, 04.10.2010.</b> 18:30 - 21:30	Mač (Jian – Sword) forma	25 €(180 KN) / 20 €(150 KN)	Dvorana LADO, Trg maršala Tita 6a

## Cijena

- Cijene u tablici su cijene određene i fiksne za dolazak po danima, dakle, bez popusta. Popust je moguće ostvariti u slučaju dolaska na sve dane radionice ili dolaska na vikend ili kod dolaska na tri dana bez vikenda.
- Cijena samo za cijeli vikend (subota i nedjelja) uz popust za zaposlene je 50 € (365 KN), odnosno za ostale 40 € (290 KN).
- Cijena samo za 3 dana (bez vikenda) uz popust za zaposlene je 60 € (440 KN), odnosno za ostale 50 € (365 KN)
- Sveukupna cijena radionice bez popusta iznosi 135 € (980 KN) za zaposlene, odnosno 110 € (810 KN) za ostale. Uz ukupni popust za zaposlene iznos je 115 € (830 KN), a za ostale 100 € (730 KN)

Popust mogu ostvariti samo članovi Udruge "Chen Xiaowang Taijiquan Hrvatska". Članom postajete uz godišnju uplatu od 20 € (150 KN), koja vrijedi do kraja tekuće godine 2010. i za 2011. godinu. Članovi Udruge imaju pravo na popust na svim radionicama koje organizira ili suorganizira Udruga i pravo na popust od 50 KN mjesečno kod plaćanja redovnih treninga tokom 10 mjeseci u godini.

Napomena vezana uz program:

### **Osnove Qigong-a i Taijiquan-a, četvrtak; 18:30 - 21:30**

- 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

### **19 forma (kratka forma), petak; 18:30 - 21:30**

- Učenje, ponavljanje i korekcija
- Mogu prisustvovati svi zainteresirani koji su naučili, uče ili žele naučiti kratku formu

### **Lao Jia (Stara forma), subota i nedjelja;**

- 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.
- Poželjno je prethodno poznavanje (iskustvo u praćenju) forme, dakle, mogu prisustvovati svi zainteresirani koji su naučili ili uče staru formu

### **Mač, ponedjeljak; 18:30 - 21:30**

- Radionici mača mogu prisustvovati svi koji žele naučiti ili su već učili formu.
- Ukoliko nemate mač, tokom radionice možete koristiti mač od Udruge (javite nam ukoliko Vam treba mač)
- Poželjno je prethodno poznavanje (iskustvo u praćenju) forme, dakle, mogu prisustvovati svi zainteresirani koji su naučili ili uče formu s mačem

Po utvrđenom programu možemo zaključiti da prioritet pri izboru i ovog puta pripada osnovama (principi i struktura na kojima se zasniva vanjski pokret u Chi Gongu i Taijiquanu). Kako bi svima olakšali praćenje radionice, uz osnove izabrali smo kratku, staru formu i formu mača kao nadgradnju na namatanje svile i stojeći Chi Gong (priprema) zbog sličnosti i povezanosti i kontinuiteta koji vodi cjelovitom pristupu cijelom stilu.

Chen Jun ima reputaciju ozbiljnog i predanog učitelja. Poznat je po sustavnosti u podučavanju i procjeni „problema“, odnosno korekciji kod pojedinaca; kako u radu s grupom tako i pri individualnoj poduci. Dugi niz godina, uz Chen Xiaowang-ovog brata Chen Xiaoxing-a bio je učitelj - voditelj škole u Chenjiagou. Trenutno samostalno vodi školu u Zheng Zhou. U Zagreb dolazi u pratnji supruge Huang Sha (u ulozi prevoditelja).

Moguća je individualna poduka u utorak 05.10.2010. (u vremenu od 10:00 do 18:00) uz prethodnu najavu i predbilježbu kako bi mogli napraviti plan. Individualna poduka (po 1h) će se održati u prostoru MS "Gornji Grad", Opatička 16. Cijena = 30 € / h. Uvjereni smo da postoji veliki interes s obzirom na Vaš odaziv prethodnih godina pa Vas molimo da se **što prije javite i potvrdite svoj dolazak** (posebno za mač, kako bi na vrijeme mogli osigurati potreban broj rekvizita).

Za određen broj ljudi možemo osigurati smještaj kod naših članova, a isto tako preporučiti neka prenočišta, npr. hostel u blizini centra, ako nam se javite na vrijeme.

I još jednom, molimo Vas, **javite se i potvrdite dolazak koristeći email ili tel/mob.** Želja nam je ohrabriti i potaknuti Vas na dolazak, uz molbu da za sve eventualne nejasnoće ili dodatne informacije i upite obratite na:

Kontakt i informacije:

Jasminko Miklec

+385 91 5755-105

+385 98 234-890

+385 95 5575-454

+385 1 2981-396

Marko Burazin: <morkitz@gmail.com>

Milivoj Andus: <mandjus@gmail.com>

Srdačan pozdrav,  
Jasminko&Co.