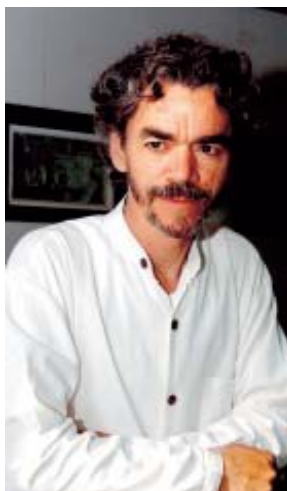


## **Master Oscar Muñoz Galeano**

**Zagreb,**

**27. 10. – 29. 10. 2010.**



Oscar Muñoz Galeano studira i trenira Taijiquan i Qigong više od 30 godina s renomiranim i visoko pozicioniranim majstorima u svijetu (nosiocima određenih stilova). Posljednjih 15 godina učenik je vlemajstora Chen Xiaowanga od kojeg je primio autorizirano pravo podučavanja Chen stila Taijiquana.

Oscar podučava putem organiziranih treninga i radionica od 1989. godine diljem Nizozemske, Europe i Južne Amerike i uspješno prenosi te discipline na autentičan način.

**Udruga Chen Xiaowang Taijiquan Hrvatska** po treći u 2010. godini organizira Radionicu Qigonga pod vodstvom Majstora Oscara (Amsterdam).

Pozivamo sve zainteresirane koji žele prisustvovati, dakle, sve bez obzira na prethodno znanje i iskustvo (prvi dan – srijeda), a za četvrtak i petak nije uvjet ali je poželjno poznavati formu.

Javite nam se što prije i potvrdite svoj dolazak.

U programu Radionice prvi dan, srijeda, predviđeni su osnovi Qigong-a i Taijiquan-a (program snimljen na DVD-u).

Na tragu smo otkrivanja puta ka dubini u razumijevanju povezivanja osnova i svega ostalog što slijedi, a to je za ovaj put primjena spiralnog kretanja energije (Chi) iznutra prema vani i obrnuto po yin/yang principu promjene.

Korak po korak, prolazeći kroz Animal formu - Lohan kung (potječe od Bodhidharme, legendarnog osnivača Shaolin hrama – preteče svih borilačkih vještina), tražit će se veze između unutarnjeg i vanjskog pokreta uzimajući u obzir yin/yang promjenu odnosno mogućnost održavanja stalne ravnoteže – balansa između istežanja i opuštanja (ekspanzije i kontrakcije Chij-a) tijela.

Svatko tko je zainteresiran za učenje i vježbanje navedene metode (vještine) pozvan je i dobrodošao da prisustvuje tokom sva tri dana Radionice.

<i>Datum i vrijeme</i>	<i>Program</i>	<i>Mjesto</i>	Cijena
Srijeda, 27.10. 2010 18.30 – 21.30.	Osnove Qigonga	Dvorana "Lado" Trg maršala Tita 6	180 kn
Četvrtak, 28.10.2010. 18.30 – 21.30	Animal Form	Dvorana "Lado" Trg maršala Tita 6	180 kn
Petak, 29.10.2010. 18.30 – 21.30	Animal Form	Dvorana "Lado" Trg maršala Tita 6	180 kn

**Popust iznosi 15%** (odnosi se na članove Udruge) za sudjelovanje na cijeloj Radionici (sva tri dana), što je ukupno 460 KN. Za jedan dan ostaje kao što je u tabeli.

"Dobra je ideja da se za Radionicu kombinira Osnove Qigonga s Animal formom (Lohankung). Vježbe Osnova Qigonga su sjajna priprema za Animal formu; to dvoje su, čini mi se, u bliskoj vezi i nadopunjavaju jedno drugo i to ne samo kad se radi o principima nego i o formi.

Kad budemo vježbali Animal formu osobito ćemo voditi računa o ispravnom stavu (korekcija položaja unutar forme) a posebno o izmjeni energije u cijelom tijelu za vrijeme svakog pokreta u formi. Oslanjat ćemo se na principe tijeka Chi-ja, dakle na ono što smo naučili u Osnovama Qigonga." – Oscar.

Za informacije i predbilježbe - koristite e-mail ili telefon/mobitel  
[morkitz@gmail.com](mailto:morkitz@gmail.com), [mandjus@gmail.com](mailto:mandjus@gmail.com), [nevenbra@yahoo.com](mailto:nevenbra@yahoo.com)

Tel. 01 298 1396(ostaviti poruku);

Mob. 098 234890; 091 5755 105;

Srdačan pozdrav,  
Jasminko & Co