

# RADIONICA TAIJIQUANA I QIGONGA

Master Oscar Muñoz Galeano

*Zagreb, 27. 06 – 30. 06. 2009.*

Dragi prijatelji,

veliko nam je zadovoljstvo obavijestiti Vas da ćemo i ove godine ponovno po drugi put imati priliku vježbati sa, u Europi i svijetu, poznatim majstorom Taijiquana i Qigonga.

**Oscar Munoz Galeano** studira i trenira Taijiquan i Qigong više od 20 godina. Obje je discipline učio od nekoliko učitelja i majstora iz Europe i Kine. Posljednjih 15 godina učenik je velemajstora **Chen Xiaowanga** od kojeg je primio autorizirano pravo podučavanja Chen stila Taijiquana i za kojeg organizira tečajeve u Amsterdamu redovito svake godine. Oscar podučava putem organiziranih treninga i radionica od 1989. godine diljem Nizozemske i izvan nje nastojeći prenijeti te discipline na autentičan način.

Ovaj puta ćemo se baviti **osnovama taijiquana i qigonga**. Prvo osnove qigonga uz **chan si gong (namatanje svile)** što je osnovni qigong za taiji (osnovne tehnike). Nastavit ćemo sa **19 Kratkom formom** da bismo vidjeli primjenu osnovnih tehnika (qigong – osnove).

U drugom dijelu seminara bavit ćemo se qigongom. Počet ćemo s **Osam brokata** kao uvodom u **Animal form** (lohan kung), gdje će svi ti elementi i osnovni principi biti primijenjeni i objašnjeni. Nastavljamo s naprednijom i razrađenijom **Animal formom**, koju ćemo vježbati kao ponavljanje do sada naučenog. Također dubljim – **osvještenijim pristupom** želimo vidjeti primjenu osnovnih tehnika, elemenata i principa kao vezu sa samom formom.

Uz uvježbavanje spomenutih vještina, demonstraciju i **pojašnjenje detalja** sudionici će imati priliku **postaviti pitanja** vezana uz same **principe i osnovnu strukturu** zadanih stilova.

Seminaru mogu prisustvovati **svi zainteresirani** bez obzira na prethodno znanje i iskustvo u programu koji će se odvijati u **SUBOTU** i **PONEDJELJAK**, dok za program koji će se odvijati tokom **NEDJELJE** i **UTORKA** potrebno je neko iskustvo kao mogućnost praćenja forme.

## PROGRAM SEMINARA

Vrijeme	Program	Mjesto održavanja
<b>Subota, 27.06.</b> 10.00 – 13.00  14.30 – 17.30	Osnovne Qigong vježbe;  Reeling Silk 1. i 2. dio	<b>Dvorana LADO,            Trg maršala Tita 6a</b>
<b>Nedjelja, 28.06.</b> 10.00 – 12.30  14.00 – 17.30	19 forma, 1. i 2. dio;  19 forma 3. i 4. dio	<b>Dvorana LADO,            Trg maršala Tita 6a</b>
<b>Ponedjeljak, 29.06.</b> 18.30 – 21.30	Patuan jin Osam brokata	<b>Studentski dom            "Cvjetno",            Odranska 8</b>
<b>Utorak, 30.06.</b> 18.00 – 22.00	Animal form	<b>Studentski dom            "Cvjetno",            Odranska 8</b>

Sudionici koji će biti na tečaju samo jedan dan ne ostvaruju popust.

Početna cijena je: 3 sata - **150kn.**(Ponedjeljak. Subota ujutro ili Subota popodne)

Četiri sata **200kn** (Utorak)

Šest sati **300kn** (Subota)

Šest sati **300kn** (Nedjelja)

U želji da izađemo u susret zainteresiranima za Radionicu, maksimalno smo smanjili ukupnu cijenu nadajući se da će vaš odaziv omogućiti da će se kontinuitet ove Radionice održati i u buduće s obzirom da su sve dosadašnje Radionice bile popraćene s velikim interesom i zadovoljstvom sudionika s obzirom na kvalitetu i visoki nivo profesionalnog pristupa u vođenju Radionica.

**Moguće je ostvariti popust ukoliko prisustvujete na više od 50% od programa seminara. Cijena sa popustom za zaposlene za sva četiri dana je 750kn.**

**Cijena sa popustom za sve ostale kao i za zaposlene parove je 650 kn.**

Molimo da što prije potvrdite dolazak na Radionicu.

Dodatne informacije i prijave na:

e-mail: [morkitz@gmail.com](mailto:morkitz@gmail.com); [nevenbra@yahoo.com](mailto:nevenbra@yahoo.com)

Tel: (0) 1 2981396 (ostaviti poruku) 098 234890 i 091 5755105;  
(0) 1 4823297

Srdačan pozdrav  
Jasminko&Co