

# PROGRAM LETNIEGO OBOZU TAI CHI – NAGÓRZYCE 2018



Godz.	Sobota – 11 sierpnia	Godz.	Niedziela – 12 sierpnia	Godz.	Poniedziałek – 13 sierpnia	Godz.	Wtorek – 14 sierpnia	Godz.	Środa – 15 sierpnia	Godz.	Czwartek- 16 sierpnia	Godz.	Piątek – 17 sierpnia	Godz.	Sobota – 18 sierpnia		
12.00 – 15.15	Przyjazd/Zakwaterowanie	7.30	Medytacja/Chi Kung - Josh	7.30	Medytacja/Chi Kung - Josh	7.30	Medytacja/Chi Kung – Mariusz	7.30	Medytacja/Chi Kung – Tomek/Anastazja	7.30	Medytacja/Chi Kung – Tomek/Anastazja	7.30	Medytacja/Chi Kung – Tomek/Anastazja	8.15	Śniadanie		
		8.15	Śniadanie	8.15	Śniadanie	8.15	Śniadanie	8.15	Śniadanie	8.15	Śniadanie	8.15	Śniadanie	8.15	Śniadanie		
		9.45 – 11.00	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Yang Tai Chi - Mariusz	9.45 – 11.00	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Chi Kung - Mariusz	9.45 – 11.00	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Praca z Kua – Josh	9.45 – 11.00	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Praca z Kua – Josh	9.45 – 11.00	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Yang Tai Chi - Mariusz	9.45 – 11.00	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Somatyka – Tomek	9.45 – 11.00	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Yang Tai Chi - Mariusz	9.45 – 11.00	Podstawy miecza – Mariusz; Pchające dłonie – Tomek. (treningi do wyboru)
		11.15 – 12.30	A: Zhan Zhuang – Josh; B: Wachlarz - Mariusz	11.15 – 12.30	A: Rotacja – Josh; B: Wachlarz - Mariusz	11.15 – 12.30	A: Praca z Kua – Josh; B: Wachlarz - Mariusz	11.15 – 12.30	A: Chi Kung – Tomek; B: Wachlarz - Mariusz	11.15 – 12.30	A: Somatyka – Tomek; B: Wachlarz - Mariusz	11.15 – 12.30	A: Chi Kung/Somatyka – Tomek; B: Wachlarz - Mariusz	11.15 – 12.30	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Wachlarz - Mariusz		
		12.40 – 13.20	Chin Na – Josh (dla chętnych zaawansowanych)	12.40 – 13.20	Chin Na – Josh (dla chętnych zaawansowanych)	12.40 – 13.20	Chin Na – Josh (dla chętnych zaawansowanych)	12.40 – 13.20	Joga – Anastazja; Zaawansowany miecz – Radek;	12.40 – 13.20	Joga – Anastazja; Zaawansowany miecz – Radek;	12.40 – 13.20	Joga – Anastazja; Zaawansowany miecz – Radek;	12.40 – 13.20	Joga – Anastazja; Zaawansowany miecz – Radek;	12.45 – 13.15	Zakończenie obozu
15.30	Spotkanie organizacyjne	13.30	Obiad	13.30	Obiad	13.30	Obiad	13.30	Obiad	13.30	Obiad	13.30	Obiad	13.30	Lunch		
16.15 – 17.45	A: Rozluźnienie – Josh; B: Wachlarz – Mariusz	16.30 – 17.45	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Struktura ciała z kijem - Josh	16.30 – 17.45	A: Kij Tai Chi – Radek; B: Rotacja - Josh	16.30 – 18.00	Czas wolny	16.30 – 17.45	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Powięzi – Tomek/Anastazja	16.30 – 17.45	A: Kij Tai Chi – Radek; B: Centrowanie i zastosowania bojowe – Mariusz	16.30 – 17.45	A: Wudang Tai Chi – Radek; B: Pchające dłonie - Tomek				
18.00 – 19.15	A: Wudang Tai Chi - Radek B: Wachlarz – Mariusz	18.00 – 19.15	A: Chi Kung – Mariusz; B: Pchające dłonie – Josh.	18.00 – 19.15	A: Pchające dłonie – Mariusz; B: Kij Tai Chi – Radek	18.00 – 19.15	A: Kij Tai Chi – Radek; B: Temat dowolny - Josh	18.00 – 19.15	A: Powięzi – Tomek/Anastazja; B: Kij Tai Chi – Radek	18.00 – 19.15	A: Chi Kung – Tomek; B: Centrowanie i zastosowania bojowe – Mariusz	18.00 – 19.15	A: Pchające dłonie- Tomek; B: Kij Tai Chi – Radek				
19.30	Kolacja	19.30	Kolacja	19.30	Kolacja	19.30	Kolacja	19.30	Kolacja	19.30	Kolacja	19.30	Kolacja				
21.00	Impreza	21.00	Wykład o Tai Chi - Mariusz	21.00	Pokaz instruktorów	21.00	Medytacja – Tomek	21.00	Hawaje – życie na szczycie wulkanu - Tomek	21.00	Automasaż – Kamila	21.00	Impreza				
				22.30	Impreza					22.30	Medytacja – Tomek						

Podziały na grupy:

- A - Osoby, które nie znają formy Wudang Tai Chi,
- B - Osoby, które znają formę Wudang Tai Chi