

Integral Taichi gyakorlónap

“A BIVALY NAPJA”



2009. december 5. szombat 9-18 óráig

Tan Kapuja Buddhista Főiskola

1098 Budapest, Börzsönyi u. 11.

Az Integral Tai Chi egy 10 formából álló relaxációs technikát és meditációt is tartalmazó gyakorlatsorozat, mely a jógát, a taijít, a qigongot és a meditációt egyesíti egy holisztikus rendszerbe.

E rendszer gyakorlatiasan, mélységében képes megváltoztatni testünket és tudatunkat.

A gyakorlónap során lehetőség nyílik az ITC kipróbálására, hatásának megtapasztalására illetve a formák megtanulására és pontosítására.

Jelen alkalom kiemelt témája a bivaly forma illetve a hozzá kapcsolódó elméleti és gyakorlati háttér.

Jelentkezési határidő:
2009. december 2.

Jelentkezés:
enisjovok@integraltaiichi.hu
e-mail címen

A gyakorlónapon való részvétel ingyenes.

Az ebéd 500 Ft/fő. Az ebéd igényt a jelentkező e-mailben kell jelezni.

Ajánlott hozni: laza póló és nadrág, illetve jógamatrac.



Program

9.00-10.40	megújító gyakorlat, meditáció
10.40-10.50	szünet
10.50-12.30	ITC 15-ös sorozat
12.30-13.30	tea meditáció
13.30-15.00	ebéd
14.30-15.00	ITC filozófia előadás
15.00-15.30	jóga
15.30-15.45	szünet
15.45-17.30	ITC

**Minden kedves
érdeklődőt sok
szeretettel várunk!**

További információ:
www.css-hu.org
www.integraltaichi.hu

