

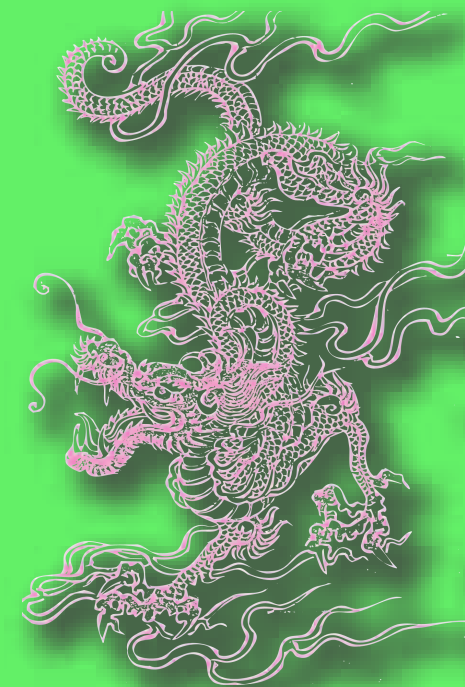
Integral Taichi gyakorlónap

“A sárkány napja”

2010. 06. 06. vasárnap

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 sárkány forma illetve a hozzá kapcsolódó elméleti és gyakorlati háttér.



Jelentkezési határidő:

2010. június 2.

Jelentkezés:

enisjovok@integraltaichi.hu

e-mail címen.

Az ebéd 650 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



A helyszínt, most is a
Tan Kapuja Buddhista Főiskola
biztosítja. Köszönet érte!
cím: www.tkbf.hu

Minden kedves érdeklődőt
sok szeretettel várunk!

A nyíltnapon kisgyermekükkel érkezőknek
gyermekfelügyeletet biztosítunk. Kérjük,
hogy aki igénybe szeretné venni, szándékát
a jelentkező e-mail-ben jelezze!

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