

Integral Taichi gyakorlónap

2010. 03. 15. hétfő

“A daru napja”

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 daru forma illetve a hozzá kapcsolódó elméleti és gyakorlati háttér.

Jelentkezési határidő:
2010. március 10.

Jelentkezés:
enisjovok@integraltaichi.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.



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

Program

Minden kedves érdeklődőt
sok szeretettel várunk!

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

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