

# Wakacyjny kurs Jogi & Taijiquan

16-21 sierpnia 2010, Koźczkowo (45 km od Gdańska)

Organizatorzy: YMAA Sopot-Gdańsk ([www.ymaa.com.pl](http://www.ymaa.com.pl))  
& Joga Mokotów ([www.iogamokotow.pl](http://www.iogamokotow.pl))



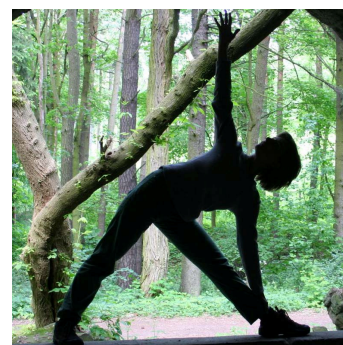
Zapraszamy na wakacyjny kurs w Ośrodku Duchowych i Twórczych Stylów Życia w Koźczkowie.  
Joga i Taijiquan - dla początkujących i dla już praktykujących.



**Taijiquan** (Tai Chi Chuan) to wewnętrzna forma Kung Fu, chińska sztuka walki o korzeniach sięgających XIII wieku. Głównym, charakterystycznym jej elementem jest powolne, łagodne wykonywanie poszczególnych technik w pełnym rozluźnieniu. Taijiquan powstała jako sztuka walki i w strukturze treningu ma także elementy rozwijające umiejętności samoobrony: "Pchające Dłonie" (Tui Shou), trening praktycznych zastosowań poszczególnych technik czy też emisję bojowej siły (Fa Jin).

W Taijiquan połączenie koncentracji, oddechu i odpowiedniej pracy ciała w sekwencji nieprzerwanego, łagodnego ruchu, sprawia że nasza Qi (energia wewnętrzna) zaczyna płynąć silnym strumieniem, co jest niezwykle korzystne dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Regularny trening Taijiquan jest zalecany przez wielu lekarzy (medycyny zachodniej również) jako profilaktyka, ale również jako jeden z elementów w procesie rehabilitacji i odzyskiwania zdrowia i ogólnej sprawności.

**Joga** jest starożytnym indyjskim systemem filozoficznym, opisującym naturę ludzkiego umysłu i sposoby jego samodoskonalenia, prócz swojego działania na umysł ma wiele właściwości profilaktycznych i leczniczych dotyczących bezpośrednio ciała fizycznego - przeciwdziała bólom kręgosłupa i stawów, w efekcie praktyki uelastyczniają się mięśnie, stawy, ścięgna. Praktyka jogi reguluje przepływ krwi, limfy, poprawia funkcjonowanie narządów wewnętrznych i działa kojąco na psychikę.



I Joga i Taijiquan: relaksują, uspokajają, działają antydepresyjnie, wmacniają odporność organizmu zarówno na choroby jak i na stres, rozwijają siłę woli, mądrość i wewnętrzny spokój. Pozwalają poznać samego siebie i stopniowo uwolnić się od własnych ograniczeń.

Zapraszamy na wakacyjny kurs Jogi & Taijiquan, na którym będzie można poznać obie sztuki pod okiem wykwalifikowanych instruktorów a przy okazji zregenerować siły w pięknym otoczeniu Szwajcarii Kaszubskiej.

## Program:

Zajęcia odbywać się będą w grupach - początkującej i zaawansowanej - w jasnej sali, z piękną sosnową podłogą i na zewnątrz. Zapraszamy zarówno praktykujących jak i osoby, które nigdy nie ćwiczyły.

Początkujący poznają podstawy i zrobią pierwszy krok, zaawansowani - będą mieli okazję pogłębić wiedzę, poprawić koordynację, elastyczność i siłę.

## Taijiquan

dla początkujących:

- nauka właściwej postawy ciała
- nauka technik oddechowych – Qigong
- techniki przygotowawcze do nauki sekwencji Taijiquan stylu Yang+nauka sekwencji

dla zaawansowanych:

- nauka i doskonalenie sekwencji wg. poziomów zaawansowania
- pchające dłonie
- zastosowania sekwencji (I część)
- Qigong
- przygotowanie do egzaminów na stopnie wg. kryteriów YMAA



## Joga

dla początkujących:

- nauka podstawowych asan jogi
- zastosowanie jogi w profilaktyce kręgosłupa i stawów
- podstawy sztuki głębokiego relaksu

dla zaawansowanych:

- doskonalenie asan z poziomu Introductory I, II i Junior I

Prosimy o zabranie ze sobą wygodnego stroju do ćwiczeń zarówno na sali i na powietrzu oraz maty i paska do jogi (dot. tylko osób z grupy zaawansowanej).

Jogę ćwiczymy boso na sali, Taijiquan w miękkim obuwiu na zewnątrz, jeśli pogoda pozwoli.



Orientacyjny rozkład zajęć:

16.08 poniedziałek	17.08 wtorek	18.08 środa	19.08 czwartek	20.08 Piątek	21.08 sobota
przyjazd zakwaterowanie ok. godz. 10.30	7.45-8.30 Qigong Taiji	7.45-8.30 Qigong Taiji	7.45-8.30 Qigong Taiji	7.45-8.30 Qigong Taiji	7.45-8.30 Qigong Taiji
11.30 zebranie organizacyjne	8.30 – śniadanie	8.30 – śniadanie	8.30 – śniadanie	8.30 – śniadanie	8.30 – śniadanie
12.00-13.30 Taijiquan początkujący+ zaawansowani	10.00-12.30 Taijiquan początkujący+ zaawansowani	10.00-12.30 Taijiquan początkujący+ zaawansowani	10.00-12.30 Taijiquan początkujący+ zaawansowani	10.00-12.30 Taijiquan początkujący+ zaawansowani	10.00-12.30 Taijiquan początkujący+ zaawansowani
14.00 – obiad	12.45 – obiad	12.45 – obiad	12.45 – obiad	12.45 – obiad	12.45 – obiad
czas wolny	czas wolny	czas wolny	czas wolny	czas wolny	zakończenie kursu
16.00–17.30 joga początkujący	16.00–17.30 joga początkujący	16.00–17.30 joga początkujący	16.00–17.30 joga początkujący	16.00–17.30 joga początkujący	
17.30–19.00 joga zaawansowani	17.00–19.00 joga zaawansowani	17.00–19.00 joga zaawansowani	17.00–19.00 joga zaawansowani	17.30–19.00 joga zaawansowani	
19.00 – kolacja	19.00 – kolacja	19.00 – kolacja	19.00 – kolacja	19.00 – kolacja	

Po kolacji, w zależności od dnia, nastroju i pogody - czas wolny, wykłady, leśne wycieczki, spotkania, ognisko lub dla chętnych - praktyka własna.

**Kadra:**



Anna Wawrzycka-Atach - dyplomowana instruktorka jogi w stopniu Junior I Intermediate certyfikowana przez Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara. Praktykuje jogę od ponad 15 lat. Doświadczenie zdobywała na kursach jogi u nauczycieli z Polski, Francji, Niemiec i USA oraz w Indiach w Instytucie Iyengara i w Jiva Ayurveda Clinic w Faridabad. Uczy jogi i ajurwedy. Prowadzi w Warszawie szkołę Joga Mokotów ([www.jogamokotow.pl](http://www.jogamokotow.pl)).



Rafał Szulkowski – instruktor Shaolin i Taijiquan (Tai Chi Chuan) Kung Fu w stopniu Asystent Instruktora Shaolin 7st., Taijiquan 3 st., certyfikowany przez Yang's Martial Arts Association (YMAA). Sztuki walki uprawia od ponad 20 lat. Doświadczenie zdobywał m.in. na seminariach Dr. Yang Jwing Minga (założyciela YMAA) i bezpośrednio od prekursorów Taijiquan w Polsce. Dyrektor oddziału YMAA w Sopocie ([www.ymaa.com.pl](http://www.ymaa.com.pl)).

### Miejsce:

Kożyczkowo znajduje się na terenie Parku Krajobrazowego w Szwajcarii Kaszubskiej, 45 km od Gdańska, koło Chmielna słynącego z oryginalnej ceramiki i niezwykłego jeziora o właściwościach bioenergoterapeutycznych. W okolicy pełno polodowcowych jezior, malowniczych tras pieszych i rowerowych to jedno z najbardziej sielskich i pięknych krajobrazowo miejsc w Polsce.



Ośrodek Duchowych i Twórczych Stylów Życia w Kożyczkowie ([www.kożyczkowo.pl](http://www.kożyczkowo.pl)) w którym będziemy gościć położony jest w cichym, spokojnym miejscu. Od początku swojego powstania związany jest z kulturą duchową, eko-wypoczynkiem i wegetarianizmem. Co roku odbywają się tu festiwale Wegetariańskiego Świata i liczne kursy rozwoju. Życzliwi gospodarze, domowa atmosfera i sprzyjają odpoczynkowi i praktyce.

W ośrodku można korzystać z radiowego internetu, dla chętnych dostępna jest prawdziwa sauna ogrzewana gorącymi kamieniami w cenie 5zł/os. W wolnych chwilach można również pojeździć konno, lub polatać na paralotniach.

### Zakwaterowanie:

w domu w pokojach: czteroosobowych (niektóre z łazienką w pokoju inne z łazienką wspólną na korytarzu), Uwaga – na ten kurs mamy tylko 25 miejsc. O dostępności pokoi decyduje kolejność wpłat zaliczek.

### Koszt:

- 895 zł – zajęcia, zakwaterowanie w pokojach w głównym domu, pełne wyżywienie

lub:

- 795zł – zajęcia + zakwaterowanie we własnym namiocie lub na sali do ćwiczeń (własny śpiwór+karimata) z pełnym wyżywieniem w ośrodku.

- 550zł – zajęcia + zakwaterowanie we własnym namiocie lub na sali do ćwiczeń (własny śpiwór+karimata) z własnym wyżywieniem.

Dzieci, osoby towarzyszące – minus – 195 zł od podanych kwot.

**Rezerwacja miejsca:** osobiście u Rafała Szulkowskiego (YMAA-Sopot Gdańsk) lub Ani Wawrzyckiej-Atach (Joga Mokotów Warszawa) lub mailem na adres: [ania@jogamokotow.pl](mailto:ania@jogamokotow.pl)

lub tel: 509 019 587 (Ania) oraz poprzez złożenie formularza zgłoszeniowego najpóźniej do dn.25czerwca 2010. **Formularz zgłoszeniowy do pobrania:** [www.jogamokotow.pl/formularz.doc](http://www.jogamokotow.pl/formularz.doc)

Potwierdzenie udziału - poprzez wpłatę zaliczki w wysokości 495 zł w ciągu 2 dni od zgłoszenia. W przypadku opcji zakwaterowania w namiocie w terminie zaliczki należy wpłacić pełną opłatę.



Opłat można dokonać gotówką u instruktorów: lub na podane poniżej konto z dopiskiem „Kozyczkowo”:

YMAA Sopot - Gdańsk Rafał Szulkowski

ul. Burzyńskiego 3c/9

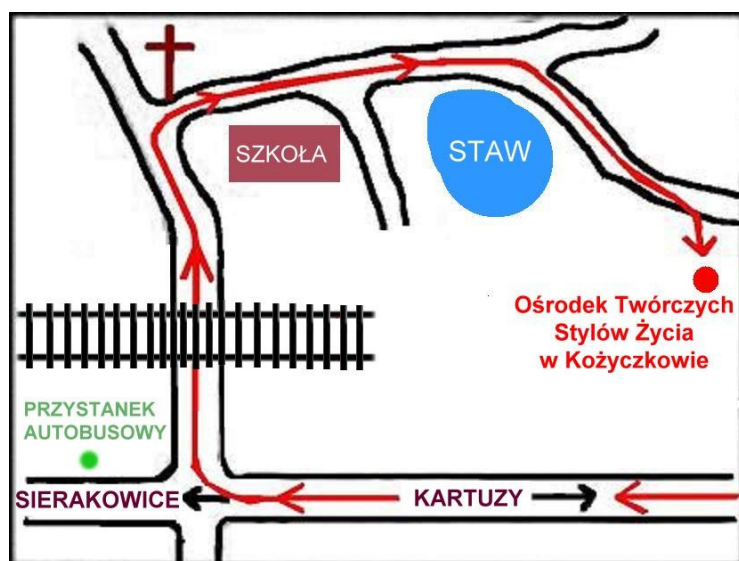
80-462, Gdańsk

nr konta: 58 1140 2017 0000 4402 1027 6949

Zaliczka nie podlega zwrotowi. Reszta kwoty płatna na miejscu w dniu rozpoczęcia kursu.

### Dojazd:

Samochodem -  
z Gdańska  
jedziemy przez  
Żukowo do  
Kartuz,  
9 km za  
Kartuzami  
skręcamy w  
prawo na Kozyczkowo i dalej wg.mapki.



Jeśli nie masz własnego dojazdu – zgłoś to przy rezerwowaniu miejsca na kurs – pomożemy znaleźć wolne miejsce w samochodzie u innych uczestników.



Zapraszamy ☺



YMAA Sopot-Gdańsk  
[www.ymaa.com.pl](http://www.ymaa.com.pl)



Joga Mokotów  
[www.jogamokotow.pl](http://www.jogamokotow.pl)