

LETNI OBÓZ TRENINGOWY - Zelów' 2019



- **Termin:** od 21.07.2019 (niedziela) do 27.07.2019 (sobota).
- **Miejsce:** Centrum Konferencyjno – Weselne „Przy Patykach”
- **Adres:** Zelów, Kolonia Łobudzice 18C (50 km na południe od Łodzi, trasa Łask-Belchatów)

Informacje na temat dojazdu, dokonanie rezerwacji pokoju, uzyskanie informacji na temat warunków w Ośrodku można uzyskać mailowo bądź telefonicznie u Bartka Dymka: e-mail: bartekd108@gmail.com tel: 503 059 429 lub 601473564

- **Strona internetowa:** www.przypatykach.pl
- **Zakwaterowanie:** w pokojach z łazienką w Ośrodku lub w domkach cztero lub pięcioosobowych - do wyboru.
- **Cennik za dobę pobytu:** Zakwaterowanie: 40 zł/doba za osobę. Śniadanie: 10 zł. Wykupienie śniadania jest obowiązkowe. Obiad: 25 zł - zupa wspólna wegetariańska oraz drugie danie (do wyboru posiłek wegetariański lub mięsny). Wykupienie obiadu nie jest obowiązkowe. Kolacja 15 zł. Wykupienie kolacji nie jest obowiązkowe. **Razem:** dobowy koszt pobytu z pełnym wyżywieniem: 92 złotych. Dobowy koszt pobytu jedynie z wykupionym śniadaniem: 50 złotych. Przewidywany koszt zakwaterowania z pełnym wyżywieniem (wyżywienie od poniedziałku do piątku włącznie oraz śniadanie w sobotę, bez wyżywienia w niedzielę) – ok. 550 złotych.
- **Opłata za uczestnictwo w treningach:** 500 złotych (pięćset złotych) - płatne gotówką na miejscu.
- **Program treningowy:** Treningi odbywać się będą oddzielnie, jeden po drugim, po trzy główne treningi dziennie, tj.: najpierw poranny trening Qigong, a po nim od razu trening Shaolin kung fu (forma smoka i smoczej włóczni), następnie trening „środkowy” – przed obiadowy trening Qigong, a po nim trening smoczego Shaolinu ☺, i podobnie wieczorem - najpierw Qigong, a po nim trening Shaolin Long Quan i Shaolin Long Qiang. Dla osób zainteresowanych (chętnych) odbywać się również będzie codziennie wieczorem po kolacji, czwarty trening - Qigong’u meridianowego, tj. „Shaolin Chan Quan Yan Sheng Gong”, również wg. przekazu Shi Sugang sifu. Bardzo proszę, aby osoby chcące brać udział w treningach qigongu meridianowego wydrukowały sobie artykuł na jego temat mojego autorstwa dostępny

na stronie internetowej www.shaolinqigong.pl oraz „poczytały nieco” przed obozem na temat maridianów, gdyż z pewnością bardzo to ułatwi praktykę ☺.

- W ramach ww. trzech „podstawowych” codziennych treningów będziemy ćwiczyć:
 1. „Flagowo” na tym obozie treningowym, od podstaw, system qigong „Shaolin Yi Jin Jing”, tj. „Shaolińskie Ćwiczenia Przemiany Mięśni i Ścięgien”, zgodnie z przekazem Shi Sugang si fu. (moje artykuły na jego temat również dostępne są na stronie www.shaolinqigong.pl)
 2. Shaolińską formę walki „Shaolin Long Quan” tj. „Shaolińską Formę Smoka” - wg. przekazu Shi Sugang si fu, **lub** formę „Shaolin Long Qiang” (Shaolińską formę z włócznią stylu Smoka) – również wg. przekazu Shi Sugang sifu. Osoby chcące uczyć się formy z włócznią muszą posiadać własną włócznię lub kij (najlepiej ratanowy), jako „zamiennik” włóczni. W związku z tym, że praktyka formy z włócznią wymaga sporo przestrzeni, ze względów bezpieczeństwa treningi (o ile pozwoli na to pogoda) formy z włócznią oraz formy smoczej pięści będą się odbywały na świeżym powietrzu.
 3. W ramach treningów Qigong: oprócz praktyki „flagowego” Shaolin Yi Jin Jing, będziemy również praktykować inne typy qigong’u, jak. np: Shaolin Ba Duan Jin, Shaolin Luohan Gong, Shaolin Mian Zhang Gong, Shaolin Feng Bai Liu Gong, Shaolin Luohan Shi Ba Shou oraz **Shaolin Xi Sui Jing** (jest to seria ćwiczeń Qigong wykonywanych siedząc, proszę więc o zabranie poduszek do siedzenia w celu komfortowej jego praktyki.)

Pierwszy trening odbędzie się w niedzielę 21.07.2019 r. ok. godz.18.00, a ostatni trening w sobotę rano 27.07.2019 r.

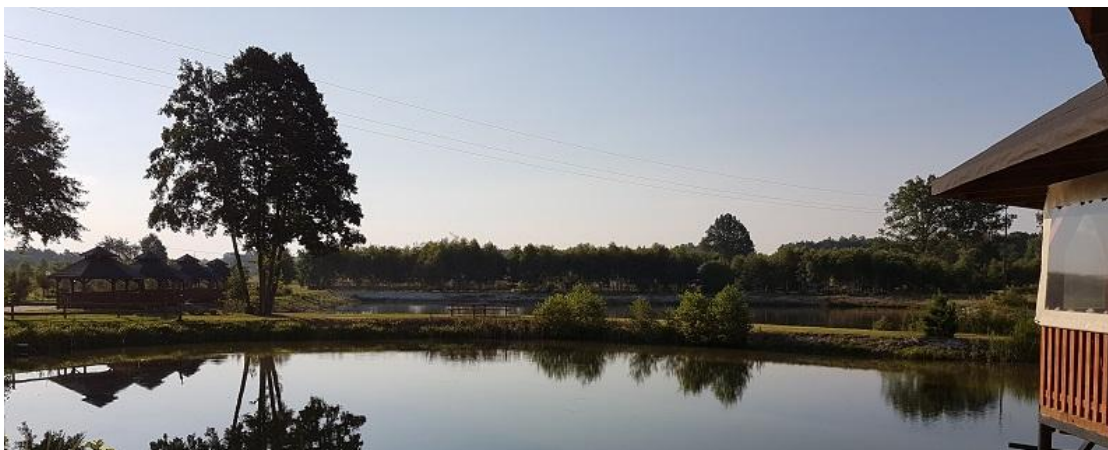
Teren ośrodka stwarza dogodne warunki do dodatkowej samodzielnej indywidualnej praktyki i wymiany doświadczeń w czasie między treningami, więc jak zawsze, zachęcam uczestników obozu do wymiany doświadczeń i doskonalenia swoich umiejętności także w czasie między treningami.

W związku z dużą ilością pokoi do wynajęcia w ośrodku, w tym wieloosobowych, można zarezerwować pokój kilkuosobowy i przyjechać np. z członkami rodziny, bądź z osobą lub osobami bliskimi nie biorącymi udziału w treningach, które mogą w czasie trwania obozu treningowego w Ośrodku po prostu wypoczywać. Można wynająć pokój kilkuosobowy przez kilka zaprzyjaźnionych z sobą osób.

Poniżej załączam kilka zdjęć Ośrodka, które zrobiłem w 2017 roku mieszkając w nim w trakcie seminarium treningowego.

Sławek Pawłowski ☺

Zdjęcia Centrum Konferencyjno – Weselnego „Przy Patykach”



Serdecznie zapraszam do uczestnictwa w tegorocznym obozie treningowym!

