



Master Li Jing

Radionica Sheng Zhen Gong



Breathing Gong (Breath of Life) – Qigong vježbe za pluća Zagreb, 08. 10. – 09. 10. 2016.

Master Li Jing je rođena u Pekingu, Kina. Borilačke vještine Wushu je počela učiti od svog oca, poznatog učitelja **Li Jun Fenga** koji je također gostovao u Zagrebu prvi puta 2008. godine. Kao član nacionalne selekcije Kine, u Wushu-u je osvojila dvije zlatne i jednu srebrnu medalju na internacionalnim natjecanjima. Od 2009., Li Jing (Jing u prijevodu znači mir) redovito svake godine dolazi u Zagreb prenoseći znanje koje je naslijedila od svog oca.

Za više informacija kliknite na <http://www.lijing.org>.

Sheng Zhen Gong naglašava cjelovit pristup – vodi iscjeljenju tijela, emocija i duha. Vježbajući osnažujemo i usklađujemo tijelo kroz relaksirani pokret gdje je uz naglašenu otvorenost tijela i uma moguće ostvariti najveću vezu „The biggest connection“ nebo-čovjek-zemlja i tako se postupno razvija „dobar“ osjećaj, osjećaj jedinstva (prisustva) s cijelim svemirom. Za više informacija kliknite na <http://www.shengzhen.org>.

Program radionice - osnovna tema

Kako postoji veliki interes za ovaj tip vježbi (Breath of Life), za još bolji uvid u važnost qigong vježbi koje nas direktno povezuju s disanjem odlučili smo ponoviti osnovnu temu zadnjeg seminarara (09.2015.). Osnovna svrha ovih vježbi je čišćenje toksina koje disanjem unosimo iz zagađene okoline. Kvaliteta naseg disanja je bitno povezana sa kvalitetom toka Qi-a. Određeni ritam disanja nam može pomoći da se um smiri i tijelo opusti. Vježbe se izvode sjedeći i stojeći. Vježbajući pravilno disanje oslobodit ćete vaš duh i dah od svake sputanosti. To kako dišemo može bitno promijeniti kvalitetu našeg života na što izravno mogu utjecati bolja i zdravija pluća.



Vrijeme održavanja radionice

Subota, 08.10.2016: 13:30 – 16:00; 16:30 – 19:00

Nedjelja, 09.10.2016: 09:30 – 12:00; 13:15 – 15:45

Mjesto održavanja radionice:

Dvorana Lado,
Trg maršala Tita 6a – ZAGREB



Individualna participacija u troškovima seminara po osobi:

Subota i nedjelja: zaposleni 70 €
ostali (umirovljenici, studenti, nezaposleni) 60 €

Članovi Udruge: zaposleni 60 €
ostali 50 €

Poželjno je da se prijavite na cijelu radionicu, no iznimno, moguće je prisustvovati samo jedan dan.

Participacija za jedan dan (subota ili nedjelja): 35 € za sve.

Napomena : Uplatom godišnje članarine u iznosu od 20 eura ili 150 kuna, ostvarujete pravo na popust od 10% i više na sve radionice tokom ove 2016. godine. Uplatu za Radionicu u cjelini ili za pojedini dan potrebno je izvršiti po dolasku ili unaprijed za vrijeme redovnih treninga u Tkalčicevoj 33.

Molimo da što prije potvrdite dolazak na Radionicu !

Ukoliko ste u mogućnosti, molimo vas da prosljedite ovu obavijest vašim prijateljima i poznanicima.

Za polaznike seminara koji nisu iz Zagreba, moguće je osigurati smještaj kod naših članova, uz pravovremenu prethodnu najavu za dolazak.

Cijeloj radionici mogu prisustvovati svi zainteresirani bez obzira na znanje i iskustvo

Informacije na:

095/5575454

shengzhen.hr@gmail.com

Srdačan pozdrav
Jasminko&Co

