

Cvičení vnitřních stylů WUSHU: Plující oblaka, Mlýnská 6, Praha 6.

**Úprava cvičení od 9.4. 2018 do 14.6.
(Necvičíme: 23. – 27.4, 7.5., 8.5, 7.6. – v PO)**

Pondělí:

18.30 – 20.00 ***Wudang kungfu*** (Otakar + Standa) **PO Mlýnská 6, P6**
basics, posilování, strečink,
formy: Ba Ji Quan, Ji Ben Quan
kurz je otevřený pro příchozí

20.00 – 20.30 ***Meditace*** (Otakar)
taoistická meditace - vestoje a vsedě, meditační chůze
kurz je otevřený pro příchozí

Úterý:

18.30 – 19.30 ***Tai Ji Quan*** 13 forem (Otakar) **PO Mlýnská 6, P6**
pokročilá skupina

19.30 – 20.30 ***QI Gong*** (Otakar)
Ba Duan Jin , Wu Xing Qi Gong,
Hun Yuan Zhong – statické pozice
kurz je otevřený pro příchozí

Středa:

18.30 – 19.50 ***Xuan Wu Quan*** **PO Mlýnská 6, P6**
basics, posilování, strečink, výuka formy
Nový kurz – nábor od začátku 10.4.

20.00 – 20.50 ***Meditace*** (Otakar)
taoistická meditace - vestoje a vsedě, meditační chůze
kurz je otevřený pro příchozí

Čtvrtek:

18.30 – 19.30 ***Wudang kungfu*** (Standa) **PO Mlýnská 6, P6**
basics, posilování, strečink,
formy: Ji Ben Quan, Fu Hu Quan
kurz je otevřený pro příchozí

19.30 – 21.00 ***Qi Gong*** -zdravotní Qi Gong (Zbyněk Gabriel) **PO Mlýnská 6, P6**
kurz je otevřený pro příchozí

19.15 – 20.45 ***Tai Ji Quan 28 forem*** – pokročilí (Otakar) **Černošice, centrum Vráž**
(45 min Qi Gong + 45 min Tai Ji Quan),
prvních 45 min Qi Gong je otevřeno pro příchozí a začátečníky

Info a detaily: www.plujicioblaka.cz

