

# QIGONG & TAIJI-LEIRI

Seinäjoella 27.-28.4.2018



## ZHANG FANGIN QIGONG & TAIJI-LEIRI SEINÄJOELLA 27.-28.4.2018

Meillä on jälleen ilo ja kunnia saada Shifu (mestari) Zhang Fang Seinäjoelle ohjaamaan viikonloppuleiriä. Kevätleirin aiheena on qigong ja Yang-tyylin taijin miekkasarja.

Qigongissa aikaisempaa kokemusta ei tarvita, miekassa kertaamme harjoituksissa jo opeteltua sarjaa.

**Aika:** pe-la 27.-28.4.2018

**Paikka:** Uimahalli-Urheilutalo, Kirkkokatu 15, Seinäjoki

**Opettaja:** Shifu Zhang Fang, Suomen Wushu-liitto, Helsinki



### Ohjelma

**Perjantai 27.4.** (jumppasali)

**klo 18.00-21.00:** Qigong: Ba Duan Jin

**Lauantai 28.4.** (voimistelu- ja tanssiali)

**klo 10.00-12.30:** Yang-tyylin taijin miekkasarja

**klo 12.30-14.00:** Lounastauko

**klo 14.00-17.00:** Yang-tyylin taijin miekkasarja

### Hinta

Virusmäen Wushu ry:n jäsenet / Muut:

perjantai: 30 / 40 €

lauantai: 50 / 60 €

koko leiri, perjantai-lauantai: 70 / 90 €

### Ilmoittautuminen

Tanja Mäki-Jussila, puh. 050 537 4454, tanja.maki-jussila@netikka.fi tai sivuillamme <http://www.wushuseinajoki.fi/> perjantaihin 20.4.2018 mennessä.

### Maksu

Maksun saaja: Virusmäen Wushu ry

IBAN: FI22 1196 3000 1028 02

Viite: 1180

Eräpäivä: 20.4.2018

Kirjoita viestikenttään

(jos mahdollista): leirille

osallistujan nimi ja leiripäivät

### Tervetuloa

**läheltä ja kauempaa!**



### Ba Duan Jin

**PERJANTAI**

**Perjantaina** käymme läpi terveys-qigong-sarjan **Ba Duan Jin** eli **8-osainen brokadisilkki**, joka alkaa alkeiskurssina Virusmäen Wushussa huhtikuun alussa. Leiri on kurssilaisille hyvää kertausta ja hyvä harjoitus myös niille, joille sarja on aivan uusi. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, sarjan 8 liikettä ovat yksinkertaisia ja helppo oppia. Rauhallisen hengityksen tahdissa tehtävät liikkeet stimuloivat kaikkia energiakanavia parantaen qin ja verenkiertoa sekä liikkuvuutta. Samalla sarja vahvistaa, tasapainottaa ja rentouttaa koko kehoa.



Videolinkki Ba Duan Jin -sarjaan:  
<https://youtu.be/Q8jsDDJW2y0>



### Taiji-miekka

**LAUANTAI**

**Lauantaina** kertaamme **Yang-tyylin taijin miekkasarjaa**, jota on opeteltu Virusmäen Wushussa syksystä lähtien. Leiri on erinomainen kertaus kurssille ja pääsemme tarkentamaan liikkeitä mestari Zhang Fangin opastamana. Painotamme erityisesti sarjan loppuosaa, jota on ehditty harjoitella vähemmän.



Videolinkki Yang-taijin miekkasarjaan:  
<https://youtu.be/foJ3pqG6DOI>