

QIGONG & TAIJI-LEIRI

Seinäjoella 29.-30.3.2019



RENTOUTTA & ENERGIAA

ZHANG FANGIN QIGONG & TAIJI-LEIRI SEINÄJOELLA 29.-30.3.2019

Meillä on jälleen ilo ja kunnia saada Shifu (mestari) Zhang Fang Seinäjoelle ohjaamaan viikonloppuleiriä. Kevätleirin aiheena on terveys-qigong-sarja Wu Qin Xi ja Taijiquan 13 liikkeen sarja.



Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, harjoitteleme sarjoja alkeista saakka.

Aika: pe-la 29.-30.3.2019

Paikka: Uimahalli-Urheilutalo,
Kirkkokatu 15, Seinäjoki

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



Ohjelma

Perjantai 29.3. (jumppasali)

klo 18.30-21.30: Qigong: Wu Qin Xi

Lauantai 30.3. (voimistelu- ja tanssiali)

klo 10.00-13.00: Taijiquan 13 liikettä

klo 13.00-15.00: Lounastauko

klo 15.00-17.00: Taijiquan 13 liikettä

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 22.3.2019 mennessä.

Maksu

Maksun saaja: Virusmäen Wushu ry

IBAN: FI22 1196 3000 1028 02

Viite: 1180

Eräpäivä: 22.3.2019

Kirjoita viestikenttään (jos mahdollista):
leirille osallistujan nimi ja leiripäivät

Tervetuloa

läheltä ja kauempaa!



PERJANTAI

Wu Qin Xi

Perjantaina käymme läpi terveys-qigong-sarjan **Wu Qin Xi** eli **Viisi eläintä**, joka alkoi seurassamme alkeiskurssina tammikuussa. Leiri on kurssilaisille hyvää kertausta ja hyvää harjoitusta myös niille, joille qigong on uusi tuttavuus. 10 liikkeen sarjassa imitoidaan eläinten liikehdintää ja pyritään löytämään tiikerin, peuran, karhun, apinan ja linnun olemus. Rauhallisen hengityksen tahdissa liikkeet avaavat tehokkaasti kehon lukkoja ja rentouttavat mieltä.



Videolinkki Wu Qin Xi -sarjaan:

<https://youtu.be/8GJyQnT1jKM>



LAUANTAI

Taijiquan 13

Lauantaina harjoitteleme taijin peruseriaatteita ja **Taijiquan 13 liikkeen sarjaa**, joka alkoi seurassamme alkeiskurssina tammikuussa. Leiri on kurssilaisille hyvää kertausta ja soveltuu myös niille, joille taiji on uusi tuttavuus. Sarja sisältää kaikki alkuperäisen taijin perustekniikat: 8 käsimuotoa ja 5 askelmuotoa, mukana on Yang-, Chen- ja Sun-tyylin liikkeitä. Näiden liikkeiden kautta perehdymme myös taijin itsepuolustustekniikoihin eli miten liikkeitä on aikoinaan sovellettu kamppailutaitona. Näin liikkeiden tarkoituksen ymmärtää paremmin. Harjoitus on erinomainen tapa tutustua lajiin.