

Akademia Dao – szkoła Chen Tai Chi Chuan

serdecznie zaprasza na:

Obóz letni Chen Tai Chi Chuan (turnus II) Zawoja 2019



Kto może wziąć udział w obozie?

W zajęciach Taiji na obozach mogą uczestniczyć osoby **ćwiczące** styl Chen Taijiquan w Akademii Dao bądź innej szkole stylu Chen Taijiquan i zarazem poznały całą lub co najmniej połowę sekwencji **Lao Jia Yi Lu**. Zapraszamy również osoby z grup początkujących, które zaczynały trening w 2018r. Można także zarezerwować zakwaterowanie dla osób towarzyszących. Nie przewidujemy zajęć dla osób, które nie ćwiczyły wcześniej stylu Chen Taijiquan.

Program pobytu

05.08 (poniedziałek) = przyjazd, od 14.00 zakwaterowanie, trening popołudniowy, kolacja
06-10.08 (wt. - sob.) = treningi i posiłki wg planu dnia
11.08 (niedziela) = śniadanie, wykwaterowanie do 10.00, trening poranny, obiad, wyjazd

Plan dnia, miejsce zajęć

8.00 – 8.30 śniadanie
9.30 – 11.30 Qigong: 8 kawałków brokatu / Chan Si Gong, Lao Jia Yi Lu
11.30 – 13.00 pchające dłonie (podstawy + aplikacje)
13.15 – 13.45 obiad
16.00 – 17.30 trening z szablą (podstawy + nauka sekwencji) /początkujący/
16.30 – 18.00 trening z szablą (sekwencja + ćwiczenia wstępne z **podwójnej szabli**) /zaawans./
18.15 – 18.45 kolacja

Zajęcia będą się odbywać na łące pod wyciągiem „Wojtek” w pobliżu wiaty ok. 600 m od ośrodka „Halny” (dokładna lokalizacja: <http://goo.gl/maps/4wzjw>). W razie niepogody ćwiczymy pod wiatą lub na salce w ośrodku „Halny”. Zajęcia prowadzi Adam i Michał.

W czasie pobytu będzie można wziąć udział w dodatkowych atrakcjach takich jak: wieczorki zapoznawcze przy gitarze, rzucanie nożami do tarczy :-)

Rezerwacja pobytu i zaliczka

Dla naszej grupy jest zarezerwowany wstępnie prawie cały **Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy „Halny”** [<http://halnyzawoja.pl/>] w Zawoi (dzielnica Składy). Ośrodek oferuje wyżywienie mięsne i wegetariańskie.

Rezerwacja zakwaterowania (pokoju) odbywa się na zasadach „kto pierwszy ten lepszy”, tzn. osoby zgłaszające się wcześniej będą zakwaterowane w „lepszych” pokojach :-), przy czym pierwszeństwo zakwaterowania w pokojach 2-osobowych mają małżeństwa i pary. Wszystkie pokoje posiadają własną łazienkę, z wyjątkiem jednego pokoju typu „studio” (wspólna łazienka dla pokoju 1 os. i 2 os. znajduje się w pok. 1 os.)

Osoby szukające współlokatora do pokoju proszone są o kontakt z organizatorem.

UWAGA! Wykwaterowanie musi nastąpić do godz. 10.00 w niedzielę 11.08.2019. Ze względu na to, że pobyt kończy się obiadem, większość pokoi musi być opuszczona przed porannym treningiem. W wyznaczonych pokojach, które mogą być zajęte nieco dłużej (do 14-tej) można będzie zostawić bagaż, skorzystać łazienki, toalety itp.

turnus	zaliczka	Termin wpłaty zaliczki	Za kogo wpłacamy zaliczkę?	Nazwa i nr konta do wpłaty zaliczki, tytuł wpłaty
II	100,00 zł	14 maja	Tylko osoby ćwiczące	DAO S.C. Adam Wypart, Barbara Wypart 46 1050 1360 1000 0092 2626 8127 Tytułem: <i>zaliczka za obóz – turnus II</i>
I + II	300,00 zł	8 marca	Tylko osoby ćwiczące	DAO S.C. Adam Wypart, Barbara Wypart 46 1050 1360 1000 0092 2626 8127 Tytułem: <i>zaliczka za obóz – turnus I, II</i>

Zaliczka **nie podlega zwrotowi** w przypadku rezygnacji z udziału w obozie na **30 lub mniej** dni przed rozpoczęciem imprezy.

W przypadku samodzielnej rezerwacji noclegu (w innym ośrodku) **nie wpłacamy zaliczki**.

Koszty zakwaterowania

Pobyt dla naszej grupy w OSW Halny obejmuje 6 dni zakwaterowania z pełnym wyżywieniem 3x dziennie (śniadanie, obiad, kolacja). Całkowite koszty zakwaterowania wynoszą:

Pokój 2, 3 lub 4-osobowy = **540 zł** (6 dni z wyżywieniem FB)

Pokój 1-osobowy (dostępne 3 pok.) = **640 zł** (6 dni z wyżywieniem FB)

Opłatę za pobyt wnosimy wyłącznie gotówką na miejscu, **u organizatora**.

Osoby zainteresowane mogą otrzymać fakturę za pobyt (wymagane wcześniejsze zgłoszenie).

Oplaty za udział w zajęciach

Oplaty za uczestnictwo w zajęciach, niezależnie od ilości zajęć, w których się uczestniczy wynoszą:

turnus II	= 300 zł	(5 godz. ćwiczeń/dzień)
turnus I + II	= 420 zł	(3,5/5 godz. ćwiczeń/dzień)

Opłatę za udział w zajęciach wnosimy gotówką na miejscu lub przelewem na konto, najpóźniej w przedostatnim dniu obozu.

DAO S.C. Adam Wypart, Barbara Wypart
46 1050 1360 1000 0092 2626 8127

W przypadku 2 osób ćwiczących z jednej rodziny przysługują zniżki: 2 osoby = -10 %.
Zniżki nie łączą się z niższą opłatą za udział w obu turnusach.

Co trzeba zabrać?

Osoby, które biorą udział w zajęciach z szablą lub włócznią muszą zabrać ze sobą stosowny oręż lub jego atrapę. Osoby rozpoczynające trening z dwoma szablami będą miały możliwość nabycia drugiej szabli metalowej lub pary drewnianych broni. W przypadku braku broni, należy kontaktować się z organizatorem. Warto również zabrać: czapeczki lub inne nakrycie głowy (w przypadku dużego nasłonecznienia), zmienne obuwie do ćwiczeń (druga para awaryjna – na wypadek przemoczenia lub na salę).

Jak dojechać?

Ośrodek „Halny” znajduje się w Zawoi – Składy. Minąwszy centrum Zawoi należy jechać prosto drogą 957 i po ok. 4 km na rondzie skręcić w prawo (na Markowe). Ośrodek „Halny” znajduje się w odległości ok. 1,7 km od ronda, po prawej stronie drogi. Dojazd na miejsce we własnym zakresie.

UWAGA

Osoby posiadające wolne miejsca w samochodzie lub nie mające własnego środka transportu proszone są o kontakt z organizatorem.

Zgłoszenia, organizator, kontakt

Zgłoszenia na obóz należy dokonywać poprzez

wypełnienie formularza na stronie:

<http://www.dao.pl/zgloszenia/>

Organizator: Adam Wypart, +48 603 670 254, akademiadao@dao.pl