

Akademia Dao
(szkoła World Chen Xiao Wang Taijiquan Association – Poland)
zaprasza na:

Obóz letni Chen Taijiquan - Brenna 2017

5 – 11 sierpnia 2017



Kto może uczestniczyć w obozie?

W zajęciach Tai Chi na obozie mogą uczestniczyć osoby ćwiczące w Akademii Dao (bądź w innym ośrodku) styl Chen Taijiquan, i które poznały całą lub co najmniej 1/2 sekwencji **Lao Jia Yi Lu**. W programie: trening i korekta ćwiczeń podstawowych oraz sekwencji Lao Jia Yi Lu, trening z kijem (włócznią) w podgrupach w zależności od stopnia zaawansowania (tj. nauka ćwiczeń podstawowych, powtórka lub kontynuacja nauki formy z włócznią, ćwiczenia z kijem w parach), trening z szablą, pchające dłonie i aplikacje.

Plan pobytu, miejsce ćwiczeń

Dzień 🗓️	5.08.2017	6–10.08.2017	11.08.2017
8.00 – 8.30	przyjazd	Śniadanie (bufet)	
Trening poranny I 9.30 – 11.30 / blok 1/		Podstawy + Lao Jia Yi Lu	Trening z włócznią
Trening poranny II 11.30 – 13.00 / blok 2/		Pchające dłonie i aplikacje lub trening z szablą (ćwiczenia + forma)	
13.15 – 13.45		Obiad (serwowany, mięsny lub wegetariański)	
Trening popołudniowy 17.00 – 18.30 / blok 3/	Podstawy + Lao Jia Yi Lu	Trening z włócznią	wyjazd
18.45 – 19.15	Kolacja (bufet)		

Zajęcia prowadzą: Adam, Basia i Michał.

Miejsce zajęć: boisko trawiaste na terenie ośrodka wczasowego „Pod Świerkami” w Brennej. Warto być przygotowanym na zmienną pogodę w Brennej, w przypadku nieznacznych opadów ćwiczymy na parkingu przy ośrodku. W razie niepogody, godziny zajęć mogą ulec drobnym zmianom, w ostateczności treningi będą przeniesione na salę w ośrodku lub do hali sportowej w centrum Brennej.

Opłaty za uczestnictwo w zajęciach

Opłaty za udział w zajęciach (6 dni, max. 5 godz. zajęć dziennie) wynoszą:

blok 1 = 120 zł	blok 1 + 2 (lub 3) = 200 zł
blok 2 = 90 zł	blok 2 + 3 = 180 zł
blok 3 = 90 zł	wszystkie zajęcia = 280 zł

Dla większej liczby uczestników zajęć z jednej rodziny przysługują zniżki:

(2 osoby = -10 %, 3 osoby = -15 %). Duże zniżki przysługują także za uczestnictwo w drugim obozie!

Opłaty za udział w zajęciach można dokonać gotówką na miejscu lub przed obozem albo przelewem, przed rozpoczęciem obozu. (terminy płatności w dalszej części)

Zakwaterowanie i wyżywienie – ważne informacje

Uczestnicy obozu rezerwują zakwaterowanie indywidualnie dla siebie (lub współlokatora). W ośrodku wczasowym „Pod Świerkami” [<https://www.facebook.com/OWPodSwierkami/> lub <http://www.pod-swierkami.pl/>] mamy dla naszej grupy wstępnie zarezerwowane miejsca. *Jest to sprawdzony ośrodek, o wysokim standardzie, z basenem, smacznym wyżywieniem i świetną obsługą :-)*

UWAGA: W tym roku nie ma możliwości rezerwacji pokoju 1-osobowego. (jest to warunek przyjęcia naszej grupy w ośrodku). Osoby, które nie mają towarzysza (towarzyszki) do pokoju proszone są o kontakt z organizatorem: akademiadao@dao.pl (można to zaznaczyć w formularzu zgłoszenia).

Rezerwacji w ośrodku najlepiej dokonywać telefonicznie: tel. (+48) **33 858 66 51**, na hasło: **Obóz Tai Chi**. Standardowa rezerwacja obejmuje pobyt **od 5 sierpnia** (sobota, zakwaterowanie od godz. 14.00) **do 11 sierpnia** (piątek, wykwaterowanie do godz. 11.00, ale pobyt kończymy obiadem, ze względu na ostatnie zajęcia w tym dniu kończące się o godz. 13.00). W kwestii możliwości przedłużenia pobytu (lub krótszego pobytu) należy pytać recepcję ośrodka. Po dokonaniu rezerwacji należy wpłacić zaliczkę w wysokości 100 zł / pokój na wskazane niżej **konto ośrodka**.

Koszt zakwaterowania dostępny jest na stronie <http://www.pod-swierkami.pl/cennik>

Pobyt z pełnym wyżywieniem wynosi **84 - 104 zł** za dobę i zależy od wielkości pokoju, dostępności balkonu (dopłata 10zł/dobę*osobę); do dyspozycji są wygodne pokoje 2, 3 i 4-osobowe.

	Pobyt z wyżywieniem (6 dni)	Zajęcia Taijiquan
Zaliczka	100,00 zł / pokój	---
Sposób płatności	Przelew na konto: Ośrodek Wypoczynkowy POD ŚWIERKAMI 43-438 BRENNA, ul. Bukowa 86 Bank Spółdzielczy o/Brenna 87 8126 1020 0044 2044 2000 0010 <i>Tytuł: zaliczka na pobyt 5-11 sierpnia</i>	---
Termin wpłaty	31.05.2017	
Reszta	ok. 450 – 570 zł w zależności od rodzaju pokoju	90,00 - 280,00 zł
Sposób płatności	Gotówka lub karta płatnicza na miejscu u właścicieli ośrodka	Gotówka lub przelew na konto: DAO S.C. Adam Wypart, Barbara Wypart (ING Bank) 46 1050 1360 1000 0092 2626 8127 <i>Tytuł wpłaty: obóz letni turnus II</i>
Termin wpłaty	9.08.2017	9.08.2017

Koszt całkowity: ok. 590 – 900 zł (zależnie od udziału w zajęciach i opcji zakwaterowania).

Można również skorzystać z zakwaterowania w innych ośrodkach wczasowo – wypoczynkowych w Brennej. Organizację noclegu i wyżywienia pozostawiamy każdemu uczestnikowi do jego własnej decyzji.

Co będzie potrzebne?

Osoby, które biorą udział w zajęciach z szablą lub włócznią muszą zabrać ze sobą stosowny oręż lub jego odpowiednią atrapę. W przypadku braku takowej, proszę o kontakt z organizatorem. Trening kontaktowy z kijem możliwy tylko przy użyciu broni bez grota! Warto również zabrać: czapeczki lub inne nakrycie głowy (w przypadku dużego nasłonecznienia), zmienne obuwie do ćwiczeń (druga para awaryjna, na salę – na wypadek przemoczenia).

Kontakt, zgłoszenia, organizator

Najpewniejsza forma zgłoszenia na obóz to:

wypełnienie formularza zgłoszenia na stronie:

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

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

Jak dojechać?

Ośrodek „Pod Świerkami” znajduje się przy końcu miejscowości (dzielnica Bukowa), tuż przy głównej ulicy (Bukowej) po prawej stronie drogi. Dojazd na miejsce we własnym zakresie.

UWAGA: osoby posiadające wolne miejsca w samochodzie lub nie mające czym dojechać proszone są o kontakt.