

Akademia Dao

(szkoła World Chen Xiao Wang Taijiquan Association – Poland)

zaprasza na:

Obóz letni Chen Taijiquan - Zawoja 2017

15 - 21 lipca 2017



Dla kogo?

W zajęciach Taiji na obozie mogą uczestniczyć osoby ćwiczące w Akademii Dao (bądź innym ośrodku) styl Chen Taijiquan, i które poznały całą lub co najmniej 1/2 sekwencji **Lao Jia Yi Lu**.

Nie przewidujemy zajęć dla osób, które nie ćwiczyły do tej pory stylu Chen Taijiquan, można jednak zarezerwować miejsce w ośrodku dla innych, nie trenujących członków rodziny.

W programie:

- ćwiczenia podstawowe (Ji Ben Gong) /wspólnie/,
- sekwencja Lao Jia Yi Lu /podział na grupy/,
- ćwiczenia i sekwencja z włócznią /podział na grupy/ oraz szablą /jedna grupa/,
- trening pchających dłoni (tui shou) /podział na grupy/

Plan pobytu

Dzień 📅	15.07.2017	16-20.07.2017	21.07.2017
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.

Gdzie ćwiczymy?

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

Opłaty za uczestnictwo w zajęciach

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

blok 1 (2 h) = 120 zł

blok 1 + 2 (lub 3) = 200 zł

blok 2 (1,5 h) = 90 zł

blok 2 + 3 = 180 zł

blok 3 (1,5 h) = 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

Dla naszej grupy jest zarezerwowany wstępnie cały **Ośrodek Szkoleniowo-Wypoczynkowy „Halny”** [<http://halnyzawoja.pl/> lub <https://pl-pl.facebook.com/halnyzawoja/>] w Zawoi (dzielnica Składy). Ośrodek oferuje smaczne wyżywienie mięsne i wegetariańskie. Więcej zdjęć znajduje się na stronie ośrodka.



Ośrodek Wypoczynkowy - Szkoleniowy „Halny”



Jadalnia



Pokój 2-osobowy



Salon

1. Rezerwacja zakwaterowania (pokoju) odbywa się na zasadach „kto pierwszy ten lepszy”, czyli osoby zgłaszające się później będą zakwaterowane w nieco większych pokojach, przy czym pierwszeństwo zakwaterowania w pokojach 2-osobowych mają małżeństwa i pary.
2. Wszystkie pokoje posiadają własną łazienkę z wyjątkiem 1 pokoju typu „studio” (wspólna łazienka na pok. 1 os. i 2 os.) /łazienka znajduje się w pok. 1 os./
3. Zakwaterowanie naszej grupy w ośrodku rozpoczyna się **kolacją** w sobotę **15-go lipca** i kończy **obiadem** w piątek **21-go lipca**.

Specyfikacja dostępnych pokoi w ośrodku „Halny”

Rodzaj pokoju	Liczba pokoi	Łączna liczba miejsc
2-osobowe	14	28
3-osobowy	1	3
4-osobowy	2	8
1-osobowy	5 (w tym jeden w pok. studio)	5

Uczestnicy mogą również organizować sobie nocleg na własną rękę w innych pobliskich ośrodkach.

Zaliczki i opłaty za pobyt oraz zajęcia

	Pobyt z wyżywieniem (6 dni)	Zajęcia Taijiquan
Zaliczka	100,00 zł / osobę	---
Sposób płatności	Gotówka lub przelew na konto: DAO S.C. Adam Wypart, Barbara Wypart (ING Bank) 46 1050 1360 1000 0092 2626 8127 <i>Tytuł wpłaty: zaliczka na obóz letni turnus I</i>	---
Termin wpłaty	30.04.2017	
Reszta	350,00 zł / osobę	90,00 - 280,00 zł
Sposób płatności	Wyłącznie gotówka, na miejscu u organizatora	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 I</i>
Termin wpłaty	20.07.2017	19.07.2017

Koszt całkowity: 540 - 730 zł (zależnie od udziału w zajęciach).

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 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 „Halny” znajduje się w Zawoi – Składy. Za centrum należy jechać dalej prosto drogą 957 i po ok. 4 km na rondzie skręcić w prawo. 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 czym dojechać proszone są o kontakt.

(dokładna lokalizacja miejsca ćwiczeń: <http://goo.gl/maps/4wzjw>)

