

# Akademia Dao

(szkoła World Chen Xiao Wang Taijiquan Association – Poland)

zaprasza na:

## Obozy letnie Chen Taijiquan - Zawoja 2018



### 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 więc również osoby z tegorocznych grup początkujących, które mogą wziąć udział w I lub II turnusie obozu albo obydwu. Można także zarezerwować zakwaterowanie dla osób towarzyszących. Nie przewidujemy natomiast zajęć dla osób, które nie ćwiczyły wcześniej stylu Chen Taijiquan.

### Program pobytu

turnus I	Pt	13	od 14.00-tej zakwaterowanie, kolacja	Pt	20	od 14.00-tej zakwaterowanie, kolacja
	So	14	pobyt i zajęcia Tai Chi Chuan zgodnie z planem dnia	So	21	pobyt i zajęcia Tai Chi Chuan zgodnie z planem dnia
	Nd	15		Nd	22	
	Pn	16		Pn	23	
	Wt	17		Wt	24	
	Śr	18	Śr	25		
	Cz	19	2 bloki zajęć rano (9.30 – 13.00), obiad i wykwaterowanie	Cz	26	zajęcia poranne zgodnie z planem dnia, obiad, zajęcia popołudniowe 15.30-17.00, wykwaterowanie

20 lipca jest dniem przerwy między turnusami, wolnym od zajęć

## Plan dnia, miejsce zajęć

### turnus I (6 noclegów, 6 dni zajęć)

8.00 – 8.30	śniadanie
<b>9.30 – 11.30</b>	Qigong: 8 kawałków brokatu, ćwiczenia podstawowe, Lao Jia Yi Lu (2 godz.)
13.15 – 13.45	obiad
<b>16.30 – 18.00</b>	ćwiczenia z kijem (podstawy, sekwencja) lub Lao Jia Yi Lu (1,5 godz.)
18.15 – 18.45	kolacja

### turnus II (6 noclegów, 6 dni zajęć)

8.00 – 8.30	śniadanie
<b>9.30 – 11.30</b>	Qigong: 8 kawałków brokatu, ćwiczenia podstawowe, Lao Jia Yi Lu (2 godz.)
<b>11.30 – 13.00</b>	pchające dłonie (tui shou) (1,5 godz.)
13.15 – 13.45	obiad
<b>16.30 – 18.00</b>	ćwiczenia z kijem lub szablą (podstawy, sekwencja, w parach), (1,5 godz.)
18.15 – 18.45	kolacja

**Zajęcia 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 lub na salce w ośrodku „Halny”. Zajęcia prowadzi Adam i Michał.

## Oplaty za uczestnictwo w zajęciach i zaliczka

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

<b>turnus I</b>	= 220 zł	(6 dni, 3,5 godz. zajęć/dzień)
<b>turnus II</b>	= 300 zł	(6 dni, 5 godz. zajęć/dzień)
<b>turnus I+II</b>	= 420 zł	(12 dni + 1 dzień przerwy, 3,5 / 5 godz. zajęć/dzień)

Dla 2 lub 3 osób ćwiczących z jednej rodziny przysługują zniżki: 2 osoby = -10 %, 3 osoby = -15 %. Zniżki nie łączą się z niższą opłatą za udział w obu turnusach.

Oplaty za udział w zajęciach można dokonać gotówką na miejscu lub przed obozem albo przelewem, przed rozpoczęciem obozu.

### Zaliczka

Rezerwacja miejsca w ośrodku wymaga wpłaty zaliczki w wysokości **100 zł** w terminie do **31 maja 2018 r.** **Zaliczkę wnosimy tylko za osoby trenujące, niezależnie od ilości osób zakwaterowanych.** W przypadku rezygnacji z udziału w obozie na 21 lub mniej dni przed rozpoczęciem imprezy zaliczka nie podlega zwrotowi.

**Wpłaty zaliczki można dokonywać gotówką lub przelewem na konto:**

DAO S.C. Adam Wypart, Barbara Wypart (ING Bank)  
46105013601000009226268127 (ze spacjami 46 1050 1360 1000 0092 2626 8127)  
Tytuł wpłaty: *zaliczka za obóz Tai Chi turnus... (który?)*

**Pozostałą opłatę za zajęcia pomniejszoną o kwotę zaliczki wnosimy na miejscu u organizatora lub przelewem na powyższe konto.**



## 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 Wypoczynkowo - Szkoleniowy „Halny”



Jadalnia



Pokój 2-osobowy



Salon

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. Wszystkie pokoje posiadają własną łazienkę z wyjątkiem jednego pokoju typu „studio” (wspólna łazienka dla pok. 1 os. i 2 os. znajduje się w pok. 1 os.)

**UWAGA!** Zakwaterowanie I turnusu rozpoczyna się **kolacją** w piątek 13-go lipca i kończy **obiadem** w czwartek 20-go lipca. Zakwaterowanie II turnusu rozpoczyna się **kolacją** w piątek 21-go lipca i kończy **obiadem** w czwartek 26-go lipca. W dniu wyjazdu (19 lub 26 lipca) można przedłużyć pobyt do kolacji.

### Pokoje 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

Można również zorganizować sobie nocleg na własną rękę w innych pobliskich ośrodkach.

## Opłaty za pobyt

Koszt zakwaterowania w pełnym wyżywieniu (75 zł / dobę):

<b>turnus I</b>	= 450 zł	(6 dni z pełnym wyżywieniem)
<b>turnus II</b>	= 450 zł	(6 dni z pełnym wyżywieniem)
<b>turnus I i II</b>	= 975 zł	(13 dni z pełnym wyżywieniem)

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

## Co trzeba zabrać?

Osoby, które biorą udział w zajęciach z szablą lub włócznią muszą zabrać ze sobą stosowny oręż lub jego 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 lub na salę).

## Jak dojechać?

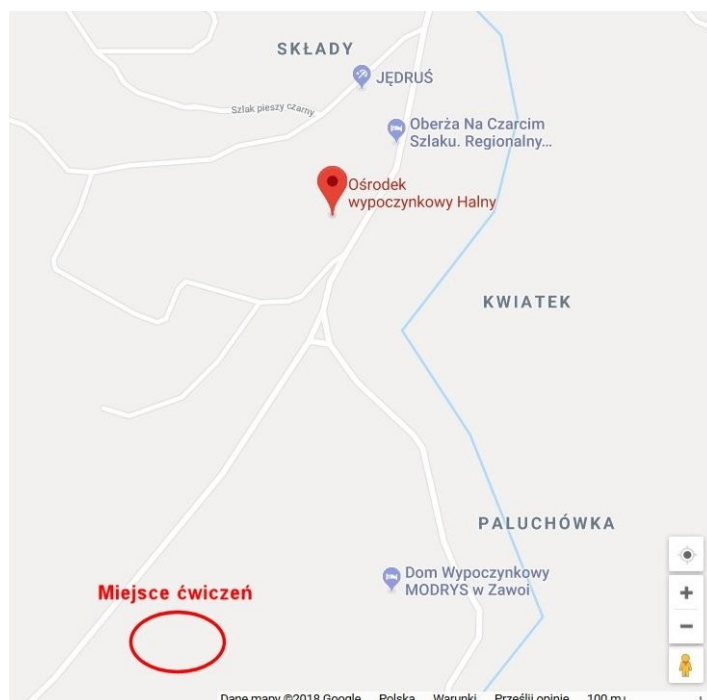
Ośrodek „Halny” znajduje się w Zawoi – Składy. Za centrum należy jechać dalej prosto drogą 957 i po ok. 4 km na rondzie skręcić w prawo. Ośrodek „Halny” znajduje się w odległości ok. 1,7 km od ronda, po prawej stronie drogi. Dojazd na miejsce we własnym zakresie.

### UWAGA

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

(dokładna lokalizacja miejsca ćwiczeń:

<http://goo.gl/maps/4wzjw> )



## 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](mailto:akademiadao@dao.pl)