Akademia Dao – szkoła Chen Tai Chi Chuan

serdecznie zaprasza na:

Obóz letni Tai Chi Chuan stylu rodziny **Chen**

Folwark Zalesie (Grajów) **06.08 – 11.08.2023** turnus II

W zajęciach Tai Chi mogą uczestniczyć osoby **ćwiczące** styl Chen Tai Chi w Akademii Dao bądź innej szkole stylu Chen Tai Chi Chuan i poznały co najmniej połowę (2 części) długiej sekwencji **Lao Jia Yi Lu** oraz osoby **całkowicie początkujące :-)**, które chciałyby rozpocząć swoją przygodę z Tai Chi. Zakwaterowanie można także rezerwować dla osób towarzyszących.

Na tym turnusie będą prowadzone zajęcia także dla osób zupełnie początkujących, które nie ćwiczyły wcześniej stylu Chen Tai Chi !

Zapraszamy także osoby z grup „początkujących", które zaczynały trening jesienią 2022

Plan obozu letniego, turnus II: 6-11.08.2023		
niedziela 6.08	pon.-czw. 7-10.08	piątek 11.08
11:00-13:00 Lao Jia Yi Lu 13:00-14:00 obiad ~ od 14:00 Zakwaterowanie 15:30-16:30 Pchające dłonie 16:30-18:00 Lao Jia Yi Lu / Broń 18:00-19:00 kolacja	7:15-8:00 Qigong 8:00-9:00 śniadanie 9:30-11:00 Lao Jia Yi Lu 11:15-12:45 Pchające dłonie 13:00-14:00 obiad 16:00-17:30 Lao Jia Yi Lu / Broń 18:00-19:00 kolacja	7:15-8:00 Qigong 8:00-9:00 śniadanie do 11:00 Wykwaterowanie

06.08 (niedziela) - przyjazd, trening (11:00-13:00), obiad, od 14.30 zakwaterowanie *

7-10.08 (poniedziałek – czwartek):

7:15 – 8:00	Wszyscy = poranny Qigong (8 kawałków Brokatu / Chan Si Gong)
8:00 – 9:00	Śniadanie (bufet)
9:30 – 11:00	Początkujący = nauka krótkiej formy 18 ruchowej Średnio- i zaawansowani = Lao Jia Yi Lu
11:15 – 12:45	Średnio- i zaawansowani = pchające dłonie
13.00 – 13:30	Obiad + deser + napoje (serwowane)
16:00 – 17:30	Początkujący = podstawy + nauka krótkiej formy 18 ruchowej Średnio zaawansowani = sekwencja Lao Jia Yi Lu Zaawansowani = kij/włócznia / szabla
18:00 – 19:00	Kolacja (serwowana + bufet)

11.08 (piątek) - poranny Qigong , śniadanie, wykwaterowanie do 11.00, wyjazd

* W dzień przyjazdu tj, 06.08 rano odbędzie się tylko jeden trening (dla wszystkich) o godz. 11.00, a zajęcia pchających dłoni odbędą się w tym dniu po południu w godz. 15:00 – 16:30
W dniu wyjazdu odbędą się tylko poranne zajęcia Qigong, a pobyt i obóz kończymy po śniadaniu.

Rezerwacja pobytu i zaliczka

Rezerwację pobytu dokonujemy na stronie: http://www.dao.pl/zgloszenia/ Uczestnicy obozu będą zakwaterowani w pokojach ośrodka Folwark Zalesie https://www.folwarkzalesie.pl/ (gmina Grajów, pomiędzy Wieliczką i Dobczycami).

Rezerwacja pokoju odbywa się na zasadach „kto pierwszy ten lepszy", tzn. osoby zgłaszające się wcześniej będą zakwaterowane w pokojach 2-os. ewentualnie (na życzenie i w miarę dostępności) w pokojach 1-os. Pierwszeństwo zakwaterowania w pokojach 2-osobowych mają małżeństwa i pary. Wszystkie pokoje posiadają łazienkę.

*Osoby **poszukujące współlokatora** do pokoju proszone są o kontakt z organizatorem.*

Rezerwacja pobytu w ośrodku następuje z chwilą wpłaty zaliczki w wysokości **200,00 zł za każdą osobę zakwaterowaną,** nie później niż **27 maja 2023 r.**

Preferowana forma wpłaty zaliczki: **gotówka,** *o*pcjonalna - **przelew na konto**:

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

Tytułem: *obóz letni - turnus II*

Uwaga! Na konto proszę wpłacać tylko zaliczki, wpłaty całych kosztów pobytu będą zwracane!

Zaliczka **nie podlega zwrotowi** w przypadku rezygnacji z udziału na **30 lub mniej** dni przed rozpoczęciem imprezy. W przypadku samodzielnej rezerwacji noclegu (w innym ośrodku) **nie wpłacamy zaliczki**, ale wypełniamy formularz zgłoszenia.

Koszty zakwaterowania

Folwark Zalesie oferuje wyłącznie pobyty 5-dniowe z wyżywieniem 3 x dzienne (śniadanie, obiad, kolacja). Całkowite koszty pobytu od obiadu 06.08 do śniadania 11.08 wynoszą:

Pokój 2, 3 lub 4–osobowy	= **890 zł**
Pokój 1–osobowy (ograniczona ilość)	= **1240 zł**

Pozostałą opłatę za pobyt wpłacamy na miejscu **gotówką** u **organizatora**.

Uwaga! Na konto proszę wpłacać tylko zaliczki, wpłaty całych kosztów pobytu będą zwracane!
Osoby zainteresowane mogą otrzymać fakturę za pobyt (wymagane wcześniejsze zgłoszenie).

Opłaty za udział w zajęciach

380 zł	= 3 do 4 zajęć / dzień	/5 i ¼ godz./
300 zł	= do 3 zajęć / dzień	/3 i ¾ godz./

Opłatę wnosimy gotówka na miejscu lub przelewem na konto, najpóźniej w **ostatnim** 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 = -15 %.
Zniżki nie kumulują się w przypadku niższej opłaty z tytułu udział w dwóch turnusach.

Miejsce zajęć

W przypadku dobrej pogody zajęcia będą się odbywać na łące poniżej wiaty położonej przy ośrodku, a w przypadku mokrej trawy lub opadów – pod górną wiatą i na jednej z sal ośrodka. Osoby, które biorą udział w zajęciach z bronią muszą zabrać ze sobą stosowny oręż lub jego atrapę. W przypadku braku broni, proszę o kontakt z organizatorem. Warto również zabrać: czapeczki lub inne nakrycie głowy (w przypadku dużego nasłonecznienia), zmienne obuwie do ćwiczeń (druga para awaryjna na wypadek przemoczenia i czyste obuwie na salę).

Jak dojechać?

Folwark Zalesie znajduje się na terenie gminy Grajów, na wzgórzu pośród pól i lasów z własnym terenem o powierzchni ok. 30 ha. Ośrodek położony jest pomiędzy Wieliczką i Dobczycami. Dojazd na miejsce we własnym zakresie – możliwy w zasadzie tylko samochodem. Osoby posiadające wolne miejsca w samochodzie jak i nie mające własnego środka transportu proszone są o kontakt z organizatorem w celu zapewnienia wszystkim wygodnego dojazdu.

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**