

# XLVIII obóz letni Tai Chi Chuan stylu rodziny Chen, turnus II



## Kto może uczestniczyć w obozie?

1. Osoby ćwiczące styl Chen Tai Chi Chuan w Akademii Dao, innej szkole stylu Chen Tai Chi Chuan lub samodzielnie, które poznały co najmniej połowę długiej tradycyjnej sekwencji Lao Jia Yi Lu, w tym osoby z grup początkujących, które zaczynały trening jesienią 2025 r.
2. Seniorzy ćwiczących Tai Chi na UTW w Bytomiu lub Dąbrowie Górniczej

## Zakwaterowanie, opłaty, rezerwacja <sup>(1)</sup>, zniżki

Obóz odbędzie się na terenie **Folwarku Zalesie** <https://www.folwarkzalesie.pl/> w Grajowie koło Wieliczki.<sup>(2)</sup> Uczestnicy obozu będą zakwaterowani w pokojach (2, 3 lub 4-os.) hotelowych budynku głównego oraz na terenie dworku ośrodka. Wszystkie pokoje posiadają własną łazienkę.<sup>(3) (4)</sup>

**Koszt pobytu:** 1325 zł / (1875 zł za pok. 1 os. /dostępne 4/)

**Koszt zajęć:** 425 zł / (525 zł wszystkie możliwe zajęcia)

**Zaliczka:** 250,00 zł

(za każdą osobę ćwiczącą)

**Termin wpłaty:** 15 maja 2026 r.

**Forma płatności:** gotówka lub przelew

DAO S.C. Adam Wypart, Barbara Wypart

46 1050 1360 1000 0092 2626 8127

**Tytuł wpłaty:** zajęcia tai chi - turnus II

**Rezerwacja pobytu następuje z chwilą wpłaty zaliczki.** <sup>(5)</sup>

**Uwaga!** Na konto można wpłacać **tylko zaliczki i opłaty za zajęcia.**

Wpłaty na konto pozostałych kosztów pobytu będą zwracane!

**Pozostałą opłatę za pobyt** wpłacamy **wyłącznie gotówką w pok. nr 10** w dniu przyjazdu.

Jeśli w obozie biorą udział dwie lub więcej osób z jednej rodziny albo dana osoba bierze udział w dwóch turnusach uczestnikom przysługuje zniżka za udział w zajęciach treningowych. <sup>(6)</sup>

Zgłoszenia dokonujemy wypełniając formularz na stronie: <https://www.dao.pl/zgloszenia/>

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

## Plan obozu i plan dnia <sup>(7)</sup>, tematyka zajęć <sup>(8)</sup>

W dniu przyjazdu część zajęć odbywa się w innych godzinach niż w pozostałe dni, zgodnie z tabelką:

turnus II 12.07-17.07.2026					
niedziela 12.07		pon. - czw. 13-16.07		piątek 17.07	
		7:15 – 8:00	Qigong / Chan Si Gong	7:15 – 8:00	Qigong / Chan Si Gong
		8:00 – 9:00	Śniadanie	8:00 – 9:00	Śniadanie
		9:30 – 11:00	Lao Jia Yi Lu (zaj. w 3 grupach)	do 11:00	<b>Wykwaterowanie</b>
11:00 – 12:45	Chan Si Gong, Lao Jia Yi Lu / forma 18 (zaj. w 3 grupach)	11:15 – 12:45	Pchające dłonie (zajęcia w 2 grupach)	Zajęcia prowadzić będą Adam, Marek i Michał	
13:00 – 14:00	Obiad	13:00 – 14:00	Obiad		
od ok. 14:30	<b>Zakwaterowanie</b>		czas wolny		
16:15 – 17:45	Lao Jia Yi Lu / forma 18 (zaj. w 2 grupach) / Forma z włócznią (zaj. w 1-2 grupach)	16:15 – 17:45	Lao Jia Yi Lu / forma 18 (zaj. w 2 grupach) / Forma z włócznią (zaj. w 1-2 grupach)		
18:00 – 19:00	Kolacja	18:00 – 19:00	Kolacja		
19:30 – 21:00	Pchające dłonie (zajęcia w 2 grupach)				

### Szczegółowy plan zajęć:

**7:15 – 8:00**

**wszyscy chętni** - Qigong: 8 kawałków brokatu, Chan Si Gong (trener: Adam)

**9:30 – 11:00**

**wszyscy** - podstawy + Lao Jia Yi Lu / forma 18-ruchowa

(zajęcia w 3 gr. zaawansowania, trenerzy: Michał – seniorzy, Marek – os. ćwiczące rok lub znające max. 1/2 sekwencji Lao Jia Yi Lu, Adam – ćwiczący 2 lata i więcej)

**11:15 – 12:45**

**wszyscy chętni** - pchające dłonie (Tui Shou)

(zajęcia w 2 grupach zaawansowania, trenerzy: Michał i Adam)

**16:15 – 17:45**

**grupa seniorów i grupa średnia** - podstawy + Lao Jia Yi Lu / forma 18-ruchowa

(zajęcia w 2 gr. zaawansowania, trenerzy: Michał – seniorzy, Marek – os. ćwiczące rok lub znające max. 1/2 sekwencji Lao Jia Yi Lu)

**zaawansowani** - forma z włócznią

(zajęcia w 1 lub 2 gr. zaawansowania, trenerzy: Adam + ...)

### Kontakt (organizator zajęć)

Adam Wypart  
+48 603 670 254  
adamwypart@dao.pl

## Warunki i zasady uczestnictwa w obozach Akademii Dao w 2026r.

1. Aby wziąć udział w obozie należy wypełnić formularz zgłoszenia na stronie <https://www.dao.pl/zgloszenia/> oraz dokonać wpłaty zaliczki w wymaganym terminie.
2. Folwark Zalesie znajduje się na terenie gminy Grajów (pomiędzy Wieliczką i Dobczycami), na wzgórzu pośród pól i lasów z własnym terenem o powierzchni ok. 30 ha. Wygodny dojazd na miejsce możliwy jest jedynie samochodem (we własnym zakresie). Osoby posiadające wolne miejsca w swoich samochodach jak również nie posiadające własnego pojazdu proszone są o kontakt z organizatorem w celu zapewnienia wszystkim wygodnego dojazdu.
3. Folwark Zalesie oferuje dla naszej grupy wyłącznie pobyty 5-dniowe z pełnym wyżywieniem (od obiadu pierwszego dnia pobytu do śniadania ostatniego dnia imprezy). Wyżywienie jest dostępne w różnych wariantach: mięsne, wegetariańskie, mięsne bez glutenu i mleka oraz wegetariańskie bez glutenu i mleka. W cenę posiłków wliczona jest kawa i herbata wydawana na życzenie w ciągu 1 godz. od rozpoczęcia posiłku.
4. Pierwszeństwo zakwaterowania w pokojach 2-osobowych mają małżeństwa i pary. Przydział do pokoi pozostałych osób odbywa się na zasadach „kto pierwszy ten lepszy”, tj. osoby wpłacające zaliczkę wcześniej mają większe szanse pobytu w pokojach 2-os. (ewentualnie 1-os.). W pokojach dworku (oddalonego od głównego budynku hotelowego o ok. 400 m) kwaterowane będą przede wszystkim osoby młodsze.
5. W przypadku rezygnacji z udziału w obozie na 30 lub mniej dni przed rozpoczęciem imprezy zaliczka nie podlega zwrotowi. W przypadku samodzielnej rezerwacji noclegu poza Folwarkiem Zalesie **nie wpłacamy zaliczki**, ale **wypełniamy** formularz zgłoszenia.
6. W przypadku 2 i więcej osób ćwiczących z jednej rodziny przysługuje zniżka w wysokości 15 % wyłącznie za opłatę za udział w zajęciach (!), zakwaterowanie zawsze jest płacone w całości. Osoby uczestniczące w dwóch turnusach otrzymują rabat wyłącznie za opłatę za udział w zajęciach w drugim turnusie w wysokości 50%. Oba rodzaje zniżek nie kumulują się.
7. Przy dobrej pogodzie zajęcia będą się odbywać na łące poniżej górnej wiaty. W przypadku niskiej temperatury, mokrej trawy lub opadów pod górną wiatą oraz na jednej z sal ośrodka.
8. Osoby, które biorą udział w zajęciach z bronią zabierają ze sobą stosowny oręż lub jego atrapę. W przypadku braku własnej broni należy skontaktować się z organizatorem. Warto również zabrać jakieś nakrycie głowy, dodatkowe zmienne obuwie do ćwiczeń plus czyste obuwie na salę.