

**Goju ryu Karate do SEIWAKAI Slovakia**

# ŠPECIÁLNY SEMINÁR

誠  
和  
会



## ZANSHIN – MUSHIN

### PROGRAM

GOJU RYU KARATE – usmernenie energie, ťažiska, stability  
KATA až po Suparinpei (podľa požiadaviek účastníkov)

### ŠPECIÁLNA ČASŤ

**PRAX PRE ZVÝŠENIE REAKČNÝCH SCHOPNOSTÍ A RÝCHLOSTI**

(Táto téma nie je určená len pre športové karate, ale aj pre starších karatistov, ktorí si chcú zvyšovať schopnosti na vlastnú obranu, reálne bujutsu.)

**29. 3. 2025**

**SOBOTA**

**10:00 – 12:30**

**14:30 – 17:00**

**ZÁKLADNÁ ŠKOLA**

**DR. JOZEFA DÉRERA**

**GENERÁLA M. R. ŠTEFÁNKA 7  
MALACKY**

**VEDIE:**

**HANSHI**

**DR. RASTISLAV MRÁZ**

**8. DAN**

**CENA 35 €**

**KONTAKT**

**Štefan Polák 0907 375 533**

**Dr. Rastislav Mráz 0904 923 525**

