

SLOVENSKÝ ZVÄZ KARATE
Sekcia tradičného karate a kobudo
organizuje seminár.



- Názov seminára* : *Vnútorne princípy v bojových umeniach.*
- Termín workshopu* : *9.9.2023*
- Miesto konania* : *Športová škola karate, Tupolevová 20, Bratislava*
- Prednášajúci* : *Václav Lukeš – prednášateľ na 1. škole tradičnej čínskej medicíny Praha*
- Inštruktori* : *František Kretovič*
Michal Merga
- Cieľová skupina.* : *členovia Slovenského zväzu karate, tréneri klubov, športovci bez ohľadu na vek*
- Oblečenie* : *športové oblečenie (tepláky).*
- Program:* 9:00 – 9:15 -*Privítanie a predstavenie*
9:15 – 10:30 -*Teória vnútornej práce s čchi a fasciami v bojových umeniach.*
10:30 – 11:15-*Prax umenia song, uvoľnenie a aktivácia fascií, uvoľňovanie napätia a uvoľnenie priestoru pre tok čchi v tele, správne nastavenie a práca s centrálnym pilierom(malý nebeský energetický okruh)*
11:15 – 12:00 - *Prax vo dvojiciach, aktivácia fascií vo dvojiciach.*
12:00 – 13:30 - *Obedňajšia prestávka.*
13:30 – 14:30 - *Prax – fasciálne dýchanie – zvyšovanie kapacity dráh.*
14:30 – 15:30 - *Teória: Koncept no fighting (nebojovanie) v bojových vnútorných umeniach a spirituálna kultivácia cez bojové umenia.*
15:30 - 17:00- *Práce vo dvojiciach - precvičovanie konceptu spojenej čchi (aiki/ heqi).*
17:00 – 17:30 - *Zhrnutie a záver.*
- Prihlášky zasielajte na* : *František Kretovič*
E-mail.: karate.kretovič@gmail.com
Telefón: +421 905 321899

Účastnícky poplatok sa nevyžaduje