

# KUOPION TAIJIQUAN ry



## KESÄLEIRI 20.-21.5.2017

Leiri järjestetään Suonenjoella Vanhamäen hyvinvointikeskuksessa (Vanhamäentie 122, kartta ohessa). Sään salliessa harjoitellaan ympäröivässä kauniissa maalaismaisemassa. Sateella käytössämme on liikuntasali ja lauantai-iltana rantasauna nuotioineen. Alueella on myös luomutuotemyymälä. Lisätietoa [www.vanhamaki.fi](http://www.vanhamaki.fi)

Leirin sisältö noudattelee aiempien vuosien rakennetta:

- Leiri aloitetaan lauantaina aamulla ilmoittautumisella.
- Ohjelmassa on tuttuun tapaan kehonhuolto, aamuqigong ja loppurentoutus; Ohjaaja Sirpa Kasurinen
- Muina teemoina harjoituksissa on
  - o Taijin sisäisen voiman tutkiskelua yksin ja parin kanssa. Aiemmin tyhjän käden tai miekkaparisarjaa harjoitelleet pääsevät myös kertaamaan sarjoja; Ohjaajana Tarmo Hakkarainen
  - o 24 liikkeen sarja ja qigong-sarja Yi Jin Jing; Ohjaajana Outi Soininen
- Lauantaina illalla on mahdollisuus saunomiseen, uimiseen ja illanviettoon avonuoion äärellä, jonne seura järjestää iltapalaksi grillimakkaraa ja mehua.

Taijin sisäisen voiman harjoitusten avulla tutkaillaan taijin rentoa, virtaavaa ja vahvaa olemusta. Samalla tutustutaan lajin kamppailulliseen ja terveyspuoleen. Harjoituksilla, joilla juurrutetaan, haetaan keskilinjaa, intentiota ja voimaa, keskitytään ns. sisäiseen voimaan. Aiemmin tyhjän käden tai miekkaparisarjaa harjoitelleet pääsevät myös kertaamaan näitä sarjoja Näihin harjoituksiin voivat tulla kaikki taijia harjoitelleet, mutta se ei ole vaatimus harjoituksiin osallistumiselle.

24 liikkeen sarjan ja Yi Jin Jing harjoituksissa käydään läpi Yang 24 liikkeen sarjasta yksittäisiä liikkeitä ja perusperiaatteita. Lisäksi kerrataan / opetellaan terveysqigong-sarja Yi Jin Jing. 24 liikkeen sarjaa aiemmin harjoitelleet pääsevät jossain välissä myös tekemään koko sarjaa. Näihin harjoituksiin voivat tulla kaikki, joilla on jotain aiempaa kokemusta taijista. Qigongista ei tarvitse olla aiempaa kokemusta.

Leirille tarvittavat väljen vaatteiden lisäksi sisä- ja ulkotreenikengät ja juomapullon. Harjoitellaan mahdollisuuksien (säiden) mukaan ulkosalla, joten varaa mukaan myös lämmintä päälle pantavaa. Saunavuoroa varten voit ottaa mukaan paitsi uikkarit, niin myös omat eväät, joille löytyy majoitustiloista yhteinen jääkaappi. Lauantaina ei ole tarjolla iltapalaa, joten varaudu omilla eväillä tarpeesi mukaan. Peitot, liinavaatteet ja pyyhkeet tulevat talon puolesta.

**HUOM! Leirille mahtuu 30 ensimmäiseksi ilmoittautunutta.**

Ilmoittautumiset: Ke 3.5. mennessä sihteerille: [sihteeri@kuopiontaijiquan.net](mailto:sihteeri@kuopiontaijiquan.net) / p. 044 367 5682

Ilmoittautuessasi mainitse:

- nimi
- puhelinnumero tai sähköpostiosoite
- mahdollinen erityisruokavalio
- toive huoneesta (1hh/2hh/4hh) ja huonekaverin/-kaverien suhteen (Huoneet: 5 x 1hh, 6 x 2hh, 3 x 3hh, 1 x 4hh)
- Lisäyöpyminen pe-la on myös mahdollista lisämaksusta:
  - ylimääräinen yöpyminen pe-la: + 40 €/huone + 8 € aamiainen / henkilö (1-4 hh huoneissa)
- Ilmoita myös mikäli kyyti leirille puuttuu, tai jos voit tarjota kyydin.
- **Jos tulet Kuopioon jo perjantaina,** kysy kotimajoitusta Sirpalta: p. 040 867 9680 / [sirpa.kasurinen@gmail.com](mailto:sirpa.kasurinen@gmail.com) sekä tarvittaessa kyytiä leirille Kuopiosta-Vanhamäelle.

Hinta: **115 €** / henkilö täysylläpito lauantai-sunnuntai.  
Majoitus on 1-4 hengen huoneissa.

Maksut tilille: FI71 5600 0520 1724 98 OKOYFIHH  
Maksun saaja Kuopion Taijiquan ry

Ilmoittautumismaksu: 65 €	Leirimaksun loppuosa: 50 €
Viitenro: 2532	Viitenro: 2545
Eräpäivä: 6.5.2017	Eräpäivä: 15.5.2017

Leiripäivien aikataulu:

**LA 20.5.2017** (treenit ulkona tai salilla)  
09.00 - majoittautuminen alkaa, huoneiden jako  
10.00 - 10.30 yhteinen aloitus  
10.30 - 12.00 harjoitukset  
12.00 - 13.00 lounas  
13.30 - 16.00 harjoitukset  
16.00 - 17.00 päivällinen  
18.00 - 19.30 harjoitukset  
20.00 - sauna, avonuoio, vapaata ajanviettoa

**SU 21.5.2017** (treenit ulkona tai salilla)  
07.00 - 08.00 aamuvirkkujen qigong  
08.00 - 09.00 aamupala  
09.30 - 12.00 harjoitukset  
12.00 - 13.00 lounas  
13.30 - 14.00 harjoitukset  
14.00 - n. 15.00 loppurentoutus salissa

Lisätietoja: [www.kuopiontaijiquan.net](http://www.kuopiontaijiquan.net)  
[sihteeri@kuopiontaijiquan.net](mailto:sihteeri@kuopiontaijiquan.net)



Suonenjoki ja Vanhamäki kartalla:

