

QIGONG & TAIJI-LEIRI

Seinäjoella 11.-12.3.2016



ZHANG FANGIN QIGONG & TAIJI-LEIRI SEINÄJOELLA 11.-12.3.2016

Jo perinteeksi muodostunut Shifu (mestari) Zhang Fangin kevätleiri Seinäjoella ajoittuu jälleen maaliskuulle. Aiheena on qigong ja taijin uusi miekkasarja. Qigongissa aikaisempaa kokemusta ei tarvita, miekassa kertaamme harjoituksissa jo opeteltua sarjaa.

Aika: pe-la 11.-12.3.2016

Paikka: Uimahalli-Urheilutalo,
Kirkkokatu 15, Seinäjoki

Opettaja: Shifu Zhang Fang,
Suomen Wushu-liitto, Helsinki



Ohjelma

Perjantai 11.3. (jumppasali)

klo 18.00-21.00: Qigong: Yi Jin Jing

Lauantai 12.3. (voimistelu- ja tanssisali)

klo 10.00-12.30: Uusi Yang-tyylin taijin miekkasarja

klo 12.30-14.00: Lounastauko

(kiinalainen ravintola: Shi Quan Shi Mei, Kauppakatu 1)

klo 14.00-17.00: Uusi Yang-tyylin taijin miekkasarja

Hinta

Virusmäen Wushu ry:n jäsenet / Muut:

perjantai: 30 / 40 €

lauantai: 50 / 60 €

koko leiri, perjantai-lauantai: 70 / 90 €

Ilmoittautuminen

Tanja Mäki-Jussila, puh. 050 537 4454,
tanja.maki-jussila@netikka.fi tai sivuillamme
<http://www.wushuseinajoki.fi/>
perjantaihin 4.3.2016 mennessä.

Maksu

Maksun saaja: Virusmäen Wushu ry

IBAN: FI22 1196 3000 1028 02

Viite: 1180

Eräpäivä: 9.3.2016

Kirjoita viestikenttään

(jos mahdollista):

leirille osallistujan nimi

ja leiripäivät

Tervetuloa

läheltä ja kauempaa!



Yi Jin Jing

Perjantaina käymme läpi terveys-qigong-sarjan **Yi Jin Jing** eli **Lihaksia ja jänteitä muuttava 12 liikkeen klassikko**, joka alkoi alkeiskurssina Virusmäen Wushun ohjelmassa tammikuussa. Leiri on kurssilaisille hyvää kertausta ja hyvää harjoitusta myös niille, joille sarja on uusi. Aikaisempaa kokemusta ei tarvita, liikkeet ovat yksinkertaisia ja helppo oppia. Venyttävät kiertoliikkeet ja taivutukset vuorottelevat rentoutavien liikkeiden kanssa rauhallisen hengityksen tahdissa. Sarja parantaa kehon hallintaa, notkeutta, tasapainoa ja erityisesti selkärangan liikkuvuutta.



Videolinkki Yi Jin Jing -sarjaan:

<https://www.youtube.com/watch?v=WOoxI3nD89A>



Taiji-miekka

Lauantaina kertaamme **Yang-tyylin taijin uutta miekkasarjaa**, jossa on "vanhoista" 32 ja 42 liikkeen miekkasarjoista tuttuja liikkeitä vähän uudessa järjestyksessä. Sarjaa on opeteltu Virusmäen Wushussa nyt vuoden verran ja leiri on erinomainen kertaus kurssille.

Suosittellemme, että leiriläisille sarja on jo tuttu, jotta pääsemme tarkentamaan liikkeitä mestari Zhang Fangin opastamana. Painotetaan erityisesti sarjan loppuosaa, jota on ehditty harjoitella vähemmän.



Videolinkki taiji-miekkasarjaan:

<https://www.youtube.com/watch?v=foJ3pqG6DOI>

www.wushuseinajoki.fi

Virusmäen Wushu ry

Tanja Mäki-Jussila, sihteeri, ohjaaja, puh. 050 537 4454

tanja.maki-jussila@netikka.fi | palaute@wushuseinajoki.fi

