



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

Tabără de QiGong pe Valea Prahovei

25 iulie – 31 iulie 2009 (7 zile/8 nopți)

Treapta I și Treapta a II-a

Când e caniculă, vino la munte, verdeață și aer curat în Tabăra de vară de QiGong! Te va ajuta să îți vindeci corpul, să te echilibrezi emoțional și să te eliberezi de stresul mental adunat peste an la serviciu!

Unde? **Poiana Țapului (Bușteni), lângă Cascada Urlătoarea**

Instructor: Eugenia Vârlan de la Asociația Obștească "Țigun" din Republica Moldova - școala de QiGong dirijată de Maestrul Xuming Tang.

Poți să vii doar la Treapta I, doar la Treapta a II-a (dacă ai parcurs deja Treapta I cu Eugenia Varlan) sau la amândouă!



Ce este practica „QiGong”? QiGong este o artă chineză de însănătoșire și autoreglare, care permite tratarea multor boli, întărește corpul fizic și spiritual, prelungește viața, totodată e și un mod de viață, care aduce armonie, echilibru și înțelepciune.

„Zhong Yuan QiGong” aparține nivelurilor superioare ale QiGong-ului reprezentând un sistem unitar de cunoștințe și metodologii, care permit ameliorarea și echilibrarea stării psihofizice, dezvoltarea creativității și explorarea resurselor organismului uman. Întregul curs de instruire constă din câteva trepte, fiecare dintre ele având sarcinile și scopurile bine determinate. Primele două trepte oferă posibilitatea de autoreglare și însănătoșire a organismului, de echilibrare a stării fizico – emoționale. Persoana care practică aceste trepte învață să facă schimb de energie și informații cu mediul înconjurător și să-și folosească în mod util rezervele latente ale organismului.



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

- **Programul pentru însușirea Treptei I - 4 zile** cu următorul regim de lucru:

Ora 7⁰⁰ – 8⁰⁰ Exerciții pregătitoare (canalizarea energiei).
Exerciții de acumulare a energiei. Copacul mare.

Ora 8⁰⁰ – 9³⁰ Toaleta de dimineață, micul dejun

Ora 9³⁰ – 11³⁰ Înviorare. Gimnastica după sistemul „Wushu”.
Restabilirea corpului fizic. Meditație. Respirație.

Ora 11³⁰ – 12³⁰ Pauză de masă

Ora 12³⁰ – 15⁰⁰ Timp liber

Ora 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Plimbare pe munte. Respirația cu punctele biologice active. Meditație.

Ora 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Treapta I - „Zhong Yuan QiGong”

Ora 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Pauză de masă

Ora 20⁰⁰ – 22⁰⁰ Lucrul cu organele, terapia cu imaginația.
Respirația.

- **Programul pentru însușirea Treptei a II-a – 3 zile** cu următorul regim de lucru:

Ora 7⁰⁰ – 8⁰⁰ Exerciții pregătitoare (canalizarea energiei).
Exerciții de acumulare a energiei. Copacul mare.

Ora 8⁰⁰ – 9³⁰ Toaleta de dimineață, micul dejun

Ora 9³⁰ – 11³⁰ Exerciții dinamice. Restabilirea corpului fizic.
Meditație.

Ora 11³⁰ – 12³⁰ Pauză de masă

Ora 12³⁰ – 15⁰⁰ Timp liber

Ora 15⁰⁰ – 17⁰⁰ Plimbare pe munte. Respirația cu punctele biologice active. Meditație.

Ora 17⁰⁰ – 19⁰⁰ Treapta II - „Zhong Yuan QiGong”

Ora 19⁰⁰ – 20⁰⁰ Pauză de masă

Ora 20⁰⁰ – 22⁰⁰ Treapta II - Terapia cu imaginația. Respirația.
Meditație.



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

Costul taberei pentru Treapta I și Treapta a II-a: 1.345 RON + TVA

În acest cost sunt incluse:

7 zile de curs (Treapta I și Treapta a II-a) - 465 RON

8 nopți cazare și 3 mese/zi – 880 RON

Sosire: 24 iulie seara (cină inclusă)

Plecare: 1 august dimineața (mic dejun inclus)

Costul taberei pentru Treapta I: 950 RON + TVA

În acest cost sunt incluse:

4 zile de curs (Treapta I) – 400 RON

5 nopți de cazare și 3 mese/zi – 550 RON

Sosire: 24 iulie seara (cină inclusă)

Plecare: pe 29 iulie dimineața (mic dejun inclus)

Costul taberei pentru Treapta a II-a: 840 RON + TVA

În acest cost sunt incluse:

3 zile de curs (Treapta a II-a) – 400 RON

4 nopți de cazare și 3 mese/zi – 440 RON

Sosire: 28 iulie seara (cină inclusă)

Plecare: 1 august dimineața (mic dejun inclus)

Precizări:

Cazarea se face în ordinea sosirii, în vile de 2* (Vila Parma și pensiunile de lângă), în camere de 2 persoane.

Mese delicioase și proaspete gătite în casă!!!

Notă: Grupul minim pentru desfășurarea taberei este de 10 persoane.

Cum pot să mă înscriu la acest program?

1. Ne trimiteți un e-mail pe adresa amaneser@amaneser.ro sau ne telefonați la 021-327 54 45 pentru a vă anunța intenția de participare.

2. Achitați un avans de **400 RON** până pe data **25 iunie 2009** fie numerar, fie în contul **AMANESER S.R.L nr. RO35 BACX 0000 0030 1529 6000** deschis la **Unicredit Țiriac Bank, Sucursala Norilor**. Această sumă nu este returnabilă în caz de retragere.

3. Restul sumei se achită numerar, în funcție de opțiunea dumneavoastră, la sosirea în tabără.



AMANESER

POȚI FACE DIN VIAȚA TA UN RĂSĂRIT ETERN

DATE DE CONTACT:

Centrul de Dezvoltare Personală AMANESER

Str. Matei Basarab, nr. 104, bl. 72, sc. 3, ap. 88, interfon 88C, et. 5, sector 3 – București

Tel - Fax: 021/327 54 45

Mobil: 0723 396 368

E-mail: amaneser@amaneser.ro

Web-site: www.amaneser.ro

Program: luni-vineri 10.30 – 18.30