

Název vzdělávací akce/kód		Čínská cvičení Ta-chi pro mírně pokročilé /CS7	
Anotace		Čínské zdravotní cvičení čchi-kung je překládáno také jako umění pěstování života posilující tělo i ducha. Soustředěné cvičení přináší vnitřní klid a uvolnění. Při dlouhodobém cvičení pozitivně ovlivňuje plynulost pohybů, dále plynulost řeči a myšlení. Naučí se jednotlivé jednoduché cviky, které šetrným způsobem pozvolna zlepší pohyblivost kloubů celého těla. Správným prováděním cviků dokážou postupně lépe vnímat své tělo, zlepší koordinaci pohybů a smysl pro rovnováhu. Čchi-kungová cvičení jsou základem pro cvičení tai-chi. Pro dokreslení se posluchači dotknout moudrých východisek souvisejících s taoistickou filozofií. Cílem kurzu je zejména posílení vitality, fyzických a relaxačních dovedností. ZS 2024/2025 Rozcvička, Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky, Cvičení Přeměny svalů a šlach (nácvik pohybů). Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. až 2. úroveň LS 2024/2025 Rozcvička, Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky, Prohlubování cvičení 6. taoistů, 8 kusů brokátu a Přeměny svalů a šlach, Výuka Taichi sestavy 8. forem – 2. úroveň. Dle pokročilosti účastníků může být vyučována sestava Taichi 24. forem nebo Taichi s mečem či vějířem.	
Pořadatel akce		U3V	
Lektor vzdělávací akce		Ing. Jakub Vosátka	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)		Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá, tel.: 727 812 381; 475 286 238; email: dana.masopustova@ujep.cz, iveta.stekla@ujep.cz	
Délka vzdělávací akce		Počet semestrů	4
		Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)
Termín a čas konání akce		Termín a čas bude upřesněn po ukončení příjmu přihlášek v rozvrhu.	
Místo konání akce		UL	
Maximální počet účastníků			
Minimální počet účastníků			
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)			
Termín pro podání přihlášky		23.08.2024	
Přihláška		Přihláška na U3V UJEP Centrum celoživotního vzdělávání	
Cena vzdělávací akce		Celková cena za vzděl.akci	
		Poplatek za semestr	1 300,- Kč
Termín pro zaplacení ceny			
Pokyny k platbě		Adresa	
		Název banky	
		Číslo účtu	