

Název vzdělávací akce/kód	Čínská cvičení Tai-chi pro začátečníky/CS12	
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 Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty + další uvolňovací cviky Cvičení 6. taoistů (návuk pohybů) Návuk základních dovedností pro cvičení sestavy Taichi	
	LS 2024/2025 Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty + další uvolňovací cviky Cvičení 8 kusů brokátu (návuk pohybů) Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. úroveň	
	ZS 2025/2026 Struktura cvičení: Rozcvička Uvolnění v postoji prázdnoty, postoji stromu + další uvolňovací cviky Cvičení Přeměny svalů a šlach (návuk pohybů) Výuka Taichi sestavy 8. forem – 1. až 2. úroveň	
	LS 2025/2026	
Pořadatel akce	U3V	
Lektor vzdělávací akce	Ing. Lenka Semerádová	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)	Bc. Dana Masopustová a Bc. Iveta Steklá, tel.: 727 812 381; 475 286 238; e-mail: dana.masopustova@ujep.cz, iveta.stekla@ujep.cz	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	4
	Počet hodin	24 (12 setkání x 2
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	