

Název vzdělávací akce/kód	Čínská cvičení Tai-chi pro pokročilé/kód CS2	
Anotace	Posluchači navážou na dovednosti a znalosti, budou prohlubovat uvolnění ve statických pozicích a procvičovat základní principy tai chi při praktikování naučených sestav čínských zdravotních cvičení čchi-kung (překládáno také jako umění pěstování života) posilujících tělo i ducha. Rozšíří praxi o další čchikungovou sestavu (5 zvířat). Z tai chi sestav budou procvičovat zvládnuté sestavy 8 forem a 24 forem na vyšší úrovni dovedností a opravovat chyby v provedení. Soustředěným cvičením prohloubí vnitřní klid a uvolnění. Zaměří se na zvládnutí části sestavy se základní zbraní tai chi - s mečem a na techniku vedení meče v tai chi. Vyzkouší si praktické aplikace tai chi forem a procvičí si základní principy v párových cvičeních. Při dlouhodobém cvičení je pozitivně ovlivňována plynulost pohybů a šetrným způsobem se pozvolna zlepšuje pohyblivost kloubů celého těla. Dochází k posílení těla a ke zlepšení koordinace pohybů a smyslu pro rovnováhu. Posluchači se dozví také teoretická východiska související s taoistickou filozofií.	
Pořadatel akce	U3V UJEP	
Lektor vzdělávací akce	Ing. Lenka Semerádová	
Kontaktní osoba (tel., e-mail)	Bc. Dana Masopustová, Veronika Sládková, tel.: 727 812 381; 475 286 238; e-mail: dana.masopustova@ujep.cz, veronika.sladkova@ujep.cz	
Délka vzdělávací akce	Počet semestrů	4
	Počet hodin	24 (12 setkání x 2 hodiny)/semestr
Termín a čas konání akce	Pondělí 13 - 15 hodin	
Místo konání akce	Dům dětí a mládeže, Ústí nad Labem, tělocvična	
Maximální počet účastníků		
Minimální počet účastníků		
Forma ukončení vzdělávací akce (osvědčení, potvrzení aj.)		
Termín pro podání přihlášky	26.01.2026	
Cena vzdělávací akce	Celková cena za vzděl. akci	
	Poplatek za semestr	1300,-Kč
Termín pro zaplacení ceny		
Pokyny k platbě	Adresa	
	Název banky	ČSOB
	Číslo účtu	260112295/0300