

Retreat s Tamarou Martynovou (Ukrajina)

KDO: Tamara Ivanovna Martynová

Tamara je vynikající zahraniční lektorkou z Kyjeva. Je skutečně precizní učitelkou, která byla velmi blízko prof. Xu Mingtang, již od dob, kdy začal vyučovat mimo Čínu. Absolvovala s ním nepočítaně seminářů a retreatů, včetně těch v Shaolinu, z nichž mnoho také překládala. Pro její vysokou odbornost a zkušenosti se stala autorkou, či spoluautorkou prakticky všech knih o ZY Qigong, z nichž některé vyšly i v češtině (viz [zde](#)). Pro její znalosti a bohaté zkušenosti jí Mistr také svěřil výuku a přezkušování nových instruktorů I.-III. stupně. První instruktorský kurz v ČR bude navazovat na retreat, informace jsou k získání na webu. Na retreatu bude zajištěn překlad z ruštiny do češtiny.

KDY: 30. 3. – 4. 4. 2019 (6 dní, So – Čt, začátek výuky v sobotu 30.3. v 9:00 hod, konec čtvrtek 4.4. ve 12:30 hod. Registrace účastníků v pátek od 18:30 hod a v sobotu od 8:00 hod).

Časový rozvrh (program se může v průběhu retreatu mírně změnit):

Individuální praxe

7:30 – 9:00 snídaně (1,5 hodiny)

9:00 – 12:30 společná praxe qigongu (3,5 hodiny)

12:30 – 15:00 oběd (2,5 hodiny)

15:00 – 18:00 společná praxe qigongu (3 hodiny)

18:00 – 19:30 večeře (1,5 hodiny)

19:30 – 21:00 společná praxe qigongu (1,5 hodiny)

Individuální praxe

(8 hodin praxe denně, celkem 43,5 hodin během retreatu).

KDE: Hotel Luna, kouty 77, Ledec nad Sázavou, www.hotelluna.cz.

Ubytování: Konferenční hotel Luna, Kouty 77, 584 01 Ledec nad Sázavou, www.hotelluna.cz. **Cena ubytování v hotelovém pokoji je 639 Kč (dvě a více osob na pokoji) a 998 Kč (jediné obsazené lůžko v pokoji).** Cena ubytování zahrnuje bohatou bufetovou snídani, jednorázový vstup do hotelového bazénu, parkování a wifi.

Cena ubytování ve čtyřlůžkové chatičce je 329 Kč/osoba/ noc, včetně snídaně v hotelu. Chatičky mají společné sociální zařízení (umývárny, sprchy a WC) odděleně pro dámy a pány. Pro pohodlný pobyt i v chladnějších dnech jsou všechny chatky vybaveny přímotopem, který rychle zajistí příjemnou teplotu. Více zde <https://www.hotelluna.cz/ubytovani/chaticky/>.

Stravování: Cena za oběd (polévka a hlavní jídlo) cca od 180 Kč, večeře (jen hlavní jídlo) cena cca 145 Kč. Lze zvolit vegetariánskou i nevegetariánskou variantu.

Wellness: Hotel, jeho velmi rozsáhlý areál i širší okolí nabízí mnoho možností pro zábavu přes den i večer. Wellness centrum s krytým bazénem nabízí whirlpool, tři druhy saun a masáže. Venku se nachází multifunkční kurty s možností večerního osvětlení, devíti jamkové discgolfové hřiště kolem celého hotelového pozemku, rybník, travnaté hřiště, dvě ohniště.

Ubytování, stravování a nápoje si hradí každý účastník sám na konci pobytu.

KURZOVNÉ: 6000 Kč/230 eur (společná praxe s Tamarou Martynovou)

PŘIHLAŠOVÁNÍ: Přihlášení je možné vyplněním a odesláním formuláře na webu zyq-cr.cz (<https://www.zyq-cr.cz/news/retreat-s-tamarou-i-martynovou-kouty/>).