

Ретрит - Тамара Ивановна Мартынова (Украина)

КТО: Тамара Ивановна Мартынова

Тамара - отличный лектор из Киева. Она очень точный учитель. Тамара была очень близко к проф. Сюй Минтану с тех пор, как он начал преподавать за пределами Китая. Она посещала многочисленные семинары и ретриты, в том числе в Шаолине, многие из них она также переводила. За ее высокий уровень знаний и опыт она стала автором или соавтором практически всех книг о Чжун юань цигун. За ее знания и богатый опыт Мастер также доверил ей обучение и тестирование новых инструкторов I-III. степени. Первый инструкторский курс в Чешской Республике последует после ретрита. Ретрит будет переведен с русского на чешский или другой язык (в зависимости от количества участников).

КОГДА: 30. 3. - 4. 4. 2019 (6 дней, суббота - четверг, начало занятий в субботу 30 марта в 9:00, окончание в четверг, 4 апреля в 12:30. Регистрация участников в пятницу с 18: 30 часов и субботу с 8:00 утра).

Расписание:

Индивидуальная практика

7:30 - 9:00 Завтрак (1,5 часа)

9:00 - 12:30 Практика цигун вместе (3,5 часа)

12:30 - 15:00 обед (2,5 часа)

15:00 - 18:00 Практика цигун вместе (3 часа)

18:00 - 19:30 Ужин (1,5 часа)

19:30 - 21:00 Практика цигун вместе цигун (1,5 часа)

Индивидуальная практика

(8 часов практики в день, всего 43,5 часа во время ретрита).

KDE: Отель Luna, Kouty 77, Ледеч-над-Сазавоу, www.hotelluna.cz.

Размещение: конференц-отель Luna, Kouty 77, 584 01, Ледеч-над-Сазавой, www.hotelluna.cz. Стоимость проживания составляет 639 крон/24 еур (для двух и более человек в номере) и 998 крон/37,50 еур (единственная занятая кровать в номере). В стоимость проживания входит богатый завтрак "шведский стол", один вход в бассейн, парковка и Wi-Fi.

Питание: стоимость обеда (суп и основное блюдо) от 180 крон/7 eur, ужин (только основное блюдо) цена около 145 крон/5,50 eur. Могут быть выбраны как вегетарианские, так и невегетарианские варианты.

Веллес: отель, его очень большая территория и широкие окрестности предлагают множество возможностей для дневных и ночных развлечений. Оздоровительный центр с крытым бассейном предлагает джакузи, три вида саун и массаж. Снаружи есть многофункциональные корты с вечерним освещением, поле для гольфа с девятью лунками вокруг территории отеля, пруд, травяная игровая площадка, два камина.

Проживание, питание и напитки оплачиваются каждым участником самостоятельно в конце пребывания.

ЦЕНА КУРСА: 6000 крон / 230 евро (практика с Тамарой Мартыновой).

РЕГИСТРАЦИЯ: Вы можете заполнить и отправить форму здесь [zyq-cr.cz \(https://www.zyq-cr.cz/news/retreat-s-tamarou-i-martynovou-kouty/\)](https://www.zyq-cr.cz/news/retreat-s-tamarou-i-martynovou-kouty/).