



Tai Chi Chuan i Qigong



Mon Perin Bale



### Camping Resort Mon Perin - Bale

Jedini Wellness&Spa centar u Hrvatskoj smješten unutar kamp resort, okružen mediteranskim zelenilom i udaljen svega nekoliko metara od mora.

Ovaj wellness centar nudi vanjski i unutarnji grijani bazen s morskom vodom, tri vrste sauna, tuš s efektom tropske kiše te slanu i relax sobu. Možete se opustiti uz brojne vrste masaža i specijalizirane tretmane za njegu kože. Osim toga, možete uživati na otvorenom sunčalištu s pogledom na vrt i prepustiti se dobrobiti sunca i prirodnog okruženja.



# Tai Chi Chuan i Qigong Seminar

15.05.-  
18.05.  
2025.

Camping Resort  
Mon Perin -  
Bale

太極拳

氣功



## O Seminaru

Jedna stara i mudra izreka glasi: „**Život je pokret**“ – specifičan i pravilan pokret odlučuje o zdravlju, emocijama, psihi, optimizmu, radosti i sreći. Pokret je komunikacija sa svojom unutrašnjom mudrošću, životnom energijom i silom. Pokažite malo ljubavi i odgovornosti prema svome tijelu, napravite prvi korak i započnite čišćenje i detoksikaciju jedine kuće koju imate - vašeg tijela. „**Ako ne upravljamo vlastitim tijelom i mislima, čime zapravo upravljamo?**“. U svijetu koji nas neprestano vuče u različitim smjerovima preplavljenom rokovima, očekivanjima i beskonačnim popisima zadataka, postoji jednostavan način da pronađete ravnotežu. **Tai Chi Chuan i Qigong – meditacija u pokretu** – drevne vještine koje povezuju tisućljetnu mudrost i suvremenu znanost, pomažu vam da usporite, osjetite dah i ponovno se povežete sa sobom.

### Što su Tai Chi Chuan i Qigong?

Tai Chi Chuan i Qigong nisu samo tjelesne vježbe; to su vještine kultiviranja životne energije i donose emocionalnu, mentalnu i fizičku ravnotežu. Lagani, graciozni pokreti u kombinaciji s dubokim disanjem i svjesnošću omogućuju vam da premostite stres modernog načina života.

„**Usporavanjem možemo unaprijediti vlastiti život.**“

Tai Chi Chuan i Qigong nas uče kako svjesno usporiti i pronaći unutarnji mir, čak i u najkaotičnijim trenucima. Ove drevne kineske vještine temelje se na principima tradicionalne kineske medicine i podržane su brojnim znanstvenim istraživanjima.

### Znanstveno dokazane prednosti Tai Chi Chuana i Qigonga

Znanstvena istraživanja pokazuju da redovito vježbanje Tai Chi Chuana i Qigonga:

- Poboljšava moždane funkcije i mentalnu jasnoću.
- Povećava emocionalnu stabilnost i smanjuje anksioznost.
- Smanjuje razinu stresa i poboljšava opće zdravstveno stanje.
- Jača imunološki sustav i podupire zdravo starenje.

Studija objavljena u časopisu *Frontiers in Psychology* ukazuje da vještina povećava neuroplastičnost – sposobnost mozga da se prilagodi i razvija. Istraživanje s Harvard Medical School-a potvrđuje da vještina smanjuje simptome stresa i doprinose boljoj kvaliteti sna.

### Zašto sudjelovati na seminaru?

Seminar nije samo običan tečaj ili vježbanje – to je **poziv na osobnu transformaciju**. Naučit ćete kako smiriti um i tijelo kroz pokret. Otkrit ćete kako svjesnost može postati Vaš vjerni saveznik u svakodnevnim izazovima. Usvojit ćete tehnike koje možete prakticirati bilo gdje – bez potrebne opreme i posebnih uvjeta.

„Ljepota Tai Chi Chuana i Qigonga leži u jednostavnosti i pristupačnosti.“ Za prakticiranje dovoljno je samo 2 m<sup>2</sup> prostora, udobna odjeća i želja da sebi pružite najbolje.

„**Mir u tijelu započinje s mirom u umu.**“ „**Najveće otkriće je otkriće nas samih.**“ Tai Chi Chuan i Qigong nude put prema većoj povezanosti sa sobom, s drugima i sa svijetom. Uče nas kako kultivirati suosjećanje prema drugima, ali i prema sebi. U vremenu podjela, ove vještine nas podsjećaju na univerzalnu povezanost svih nas.

### Što Vam je potrebno?

Samo namjera i posvećenost. Vještina je tu da Vam pomogne povratiti kontrolu nad vlastitim tijelom i umom. Niste sami u svom izazovu; pridružite nam se i otkrijte snagu grupe koja zajedno korača prema miru i ravnoteži.

„**Kada tijelo i um djeluju u harmoniji, sve postaje moguće.**“ Vrijeme je da usporite i krenete naprijed.



## Program

Program Seminara se temelji na Tai Chi Chuan i Qigong vježbama koje obuhvaćaju: formu u 4 strane svijeta, vježbe istovremene sinkronizirane aktivacije obje polutke mozga, stojeće meditacije, te vježbe u pokretu. Vježbe imaju snažan utjecaj na posturu tijela i živčani sustav, čime značajno utječu na rad unutarnjih organa. Predviđene su i dodatne vježbe sa Qigong vretenom te razne tehnike istezanja i opuštanja, vođene ovlaštenim Tai Chi Chuan trenerima.

### Termini vježbanja:

- 16.5.2025. - 8:00 - 9:30 i 17:30 - 19:00
- 17.5.2025. - 8:00 - 9:30 i 17:30 - 19:00
- 18.5.2025. - 8:00 - 9:30

Vježba se na otvorenom, u slučaju vremenskih nepogoda kongresna dvorana. Ponijeti sa sobom laganu, prozračnu i slojevitu odjeću, tenisice za van i tenisice za dvoranu u slučaju nepovoljnog vremena.

Dolazak je 15.5.2025. u poslijepodnevnom i večernjim satima.

- **Check In:** od 15:00 sati
- **Check Out:** do 12:00 sati

### Cijena

Cijena seminara (uključuje smještaj i puni pansion): **350 €**

**Rezervacija smještaja i seminara do 30.04.2025.** uz plaćanje akontacije u iznosu od **100 €**.

Ostatak u iznosu od **250 €** plaća se nakon prvog treninga.

Za provjeru slobodnih mjesta i za sve dodatne informacije možete nas kontaktirati na:

e-mail: [tai@tai.hr](mailto:tai@tai.hr)

brojeve telefona: **098/762-699** i **091/3600-300**.

### Smještaj i hrana

Sudionici seminara bit će smješteni u mobilnim kućicama na bazi dvije osobe. (Mobilne kućice imaju dvije spavaće sobe, dvije kupaonice, te zajedničke prostor kuhinje, blagovaonice i terase) s punim pansionom + besplatno korištenje bazena.

Smještaj se nalazi u neposrednoj blizini Wellness centra, a prehrana će biti u Saltwater Oasis restoranu.

Udaljenost od smještaja do restorana je pješice oko 50 - 100 metara.