

Sportovní komise města Třemošnice a Unie Jógy, z.s.

pořádá seminář

Pátek 15.04.2016

„Dětská jóga“

s Michaelou Svatošovou, která je žákyní Dr. M. Bholeho a PhMr. R. Skarnitzla. Je učitelkou jógy 1. třídy, vystudovala FTVS u Českého svazu jógy. Školí dětskou jógu v ÓM YOGA STUDIUM v Praze pro FISAF. Pravidelně vede jógovou praxi prožitkovou formou pro dospělé a dochází za dětmi do mateřských školek. (www.cestoujogy.cz).

Seminář je zaměřen na:

- hravě pojaté pohybové cvičení s prvky jógy a s využitím pomůcek
- rozvoj dětské pohybové dovednosti, pružnosti, koncentrace, smyslu pro rovnováhu a správného držení těla
- prohloubení tvořivosti, představivosti a lepšího sebepoznání dítěte

Sobota 16.04.2016

„Praxe jógy“

s Růženkou a Janem Moravcovými, kteří provozují Centrum jógy v Plzni. Prošli vzdělávacím systémem Unie Jógy, z.s.. Jan je učitel jógy 2. třídy a Růženka zakončila studium Jógové terapie na FTVS TŠ v Praze – učitelka jógy 1. třídy. Oba se v osobní praxi věnují józe a tchaj-ti, (www.jogamoravcova.cz).

Seminář je zaměřen na:

- dopoledne – jednoduché ásany a jemná jógová cvičení, praxe je směřována od fyzického těla k vnitřním prožitkům
- odpoledne – jednoduché čchi-kungové sestavičky pro harmonizaci a revitalizaci organismu

Místo konání:	tělocvična Základní školy v Třemošnici, Internátní 217, okres Chrudim parkování je možné u tělocvičny
Zahájení:	pátek: 10,00 - 16,00 hodin sobota: 9,00 - 16,00 hodin
Stravování:	oběd v jídelně školy, zajištěna bezmasá strava, pátek: oběd 62,-Kč (možnost výběru ze 3 jídel) sobota: oběd 75,-Kč (pouze v případě min. 20 obědů)
Ubytování:	CLUB Hotel Třemošnice u základní školy, dvojlůžkový pokoj 280,-Kč/osoba/noc, čtyřlůžkový pokoj 170,- Kč/osoba/noc
Vezměte sebou:	podložku na cvičení, deka, osobní a psací potřeby, lehká sportovní obuv, pohodlný cvičební úbor a hrníček na čaj, v pátek ještě papír a pastelky
Předběžná cena:	250,- Kč/den - úhrada na místě (cena bude upřesněna při potvrzení přihlášky)
Kontakt:	Ing. Jiří Broulík, 17. listopadu 1071, 564 01 Žamberk, tel. 725 766 509, broulik@razdva.cz , Město Třemošnice Ing. Jana Němcová, tel. 469 611 133, nemcova@tremosnice.cz

Akce je hodnocena 2 – 4 kreditními body do cvičitelského průkazu UJ a na akci je možné zaplatit členské příspěvky UJ na rok 2016. **Nový členský průkaz UJ obdržíte na semináři.**

Předběžnou přihlášku prosím zašlete v termínu do 14.03.2016 na adresu broulik@razdva.cz

Jméno a příjmení:.....Datum narození:.....

Adresa bydliště:.....

Tel:....., e-mail:....., škola:.....

Zúčastním se v pátek: **ano/ne**. Zúčastním se v sobotu: **ano/ne**. Ubytování: **ano/ne**

Stravování: pátek **ano/ne**, sobota **ano/ne**. Nehodící se škrtněte/vymažte.

V termínu do 1.4.2016 bude Vaše předběžná přihláška potvrzena na Váš e-mail.

Sobota 12.04.2016

8:00 - 9:00 - Učitel jógy I. třídy - Účast se v osobní práci věnují józe a tchaj-ti. (www.jogamatycva.cz)
9:00 - 10:00 - Učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
10:00 - 11:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
11:00 - 12:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
12:00 - 13:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
13:00 - 14:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
14:00 - 15:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
15:00 - 16:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
16:00 - 17:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
17:00 - 18:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
18:00 - 19:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
19:00 - 20:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
20:00 - 21:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
21:00 - 22:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
22:00 - 23:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -
23:00 - 24:00 - První vzdělávacím systémem Unie jógy, z.s. Jan je učitel jógy 2. třídy a řídícíka zakončila studium jógové terapie na FTVS 17 v Praze -

Místní kontakt:	Město Třemošnice, Jana Němcova, tel. 489 611 133, komisovna@tremošnice.cz
Zahájení:	pátek: 10:00 - 12:00 hodin sobota: 8:00 - 16:00 hodin
Stravování:	oběd v jídelně školy, zajištěna bezplatně stravou pátek: oběd 62,- Kč (množství určeno až 3 týdny) sobota: oběd 75,- Kč (množství určeno min. 20 obědů)
Ubytování:	CLUB HOTEL Třemošnice u střední školy, dvojlůžkový pokoj 280,- Kč/osoba/noc, čtyřlůžkový pokoj 370,- Kč/osoba/noc
Vezměte sebou:	podlehněte na cvičení jógy, pohodlné a lehké botičky, vlastní sportovní oděv, pohodlný cvičební doplněte a doplňte na cvičení jógy, pokud jste ještě nepřišli a budete
Předběžná cena:	150,- Kč/osoba - oběd na místě (cena bude upravena při potvrzení přihlášky)
Kontakt:	Ing. Jitka Brouliková, Tř. Štáborova 1071, 564 01 Zámek, tel. 732 706 309, bmoulik@razdva.cz

Akte je hodnocena 2-4 hvězdičkovými body do cvičení (přítomnost U) a na akci je možné započítat české příjmové U
na rok 2016. Nový členství příloha U) cvičení ne semínko