

גשקו קיץ 2017

אימון הקיץ בהדרכת בנימין דוידסקו יתקיים ב"ה בתאריכים 29-30 יוני 2017, ה-ו תמוז,
בכפר האמנות האקולוגי "ורטיגו" בקיבוץ נתיב הל"ה.

מה בתכנית?

טאי-צ'י, שינג-אי, בה-גואה וצ'ין-נה.

מטרות האימון:

חזרה מרוכזת על הקאטות עם תירגול זוגות.

להלן התוכנית:

יום שישי (30.6)	יום חמישי (29.6)	
אימון זריחה למשכימי קום צן-צואנג וטאי-צ'י		05:30-07:00
הפסקת בוקר		07:00-09:00
צ'ין-נה ובה-גואה (עד 14.00)	טאי צ'י- קאטות ועבודת זוגות	09:00-13:00
שבת שלום!	הפסקת צהרים	13:00-15:00
	שינג אי- קאטות ועבודת זוגות	15:00-18:00
	הפסקת ערב	18:00-19:30
	שיאצו. טכניקות בסיסיות מועילות	19:30-21:00
	ניגונים	21:00-22:00

יומיים מלאים: 450 ש"ח

יום חמישי בלבד: 325 ש"ח

יום ששי בלבד: 200 ש"ח

5% הנחה בהרשמה מוקדמת עד ה 15.6.17

קפה, תה ומאפים חופשי

לינה באולם על גבי מזרונים-60 ש"ח

לינה בחדר בוץ פרטי-130 ש"ח

נא להביא מצעים.

שלוש ארוחות(צהרים,ערב ובוקר-תפריט צמחוני)-120 ש. למעוניינים נא להודיע עד ה 20.6.17.

*ורטיגו הוא מקום אקולוגי.נתבקשנו לא להכניס כלים חד פעמיים ואוכל בשרי.

פרטים והרשמה:

דיתה 054-596-1234

bdavidesko@gmail.com

