

## Termíny víkendů 2018 / 2019

12. - 14. října 2018

9. - 11. listopadu 2018

7. - 9. prosince 2018

18. - 20. ledna 2019

8. - 10. února 2019

22. - 24. března 2019

26. - 28. dubna 2019

17. - 19. května 2019

## Časový rozvrh víkendů

Pátek 18 - 20,35 h

Sobota 8,30 - 17,15 h

Neděle 8,30 - 12,45 h

## Týdenní intenzivní kurz se Sifu Ješe Gyatso

Uskuteční se **v červenci 2019**. Datum a místo bude upřesněno do konce roku 2018 a uveřejněno na [www.bodhidharma.cz](http://www.bodhidharma.cz).

## Místo konání víkendových kurzů

Yoga Centrum Brno, Fanderlíkova 74



## PŘIHLAŠOVÁNÍ do učitelského kurzu

### PODMÍNKY PRO PŘIJETÍ DO KURZU:

- ❖ věk 18+
- ❖ ukončené středoškolské vzdělání s maturitou
- ❖ odpovídající zdravotní stav
- ❖ kladné vyrozumění o přijetí, které vám po registraci zašleme na váš e-mail po posouzení vaší přihlášky a motivačního dopisu

### REGISTRACE DO UČITELSKÉHO KURZU

Do kurzu se můžete registrovat přes webový formulář na stránkách pořadatele [www.bodhidharma.cz](http://www.bodhidharma.cz)

### AKTUALITY A DALŠÍ INFORMACE

na našem webu

[www.bodhidharma.cz](http://www.bodhidharma.cz)

na telefonu

**+420 776 605 223**

na emailu

[alice@orelvhnizde.cz](mailto:alice@orelvhnizde.cz)

**BODHIDHARMA - MEZINÁRODNÍ  
SPOLEČNOST ČCHI-KUNG, Z.S.**

Kollárova 130/11, 35101 Františkovy Lázně  
IČ 694 57 310

## ČCHI-KUNG OREL V HNÍZDĚ



REKVALIFIKAČNÍ  
KURZ

UČITEL  
ČCHI-KUNG

2018 - 2019

Akreditovaný MŠMT



# ČCHI-KUNG

## styl Orel v hnízdě

### ČCHI-KUNG

Čchi-kung je staletými vyzkoušený soubor fyzických cvičení, relaxačních technik s technik práce s energií a myslí pocházející z Číny, který slouží k pěstování a zacházení s životní energií - čchi. Už po tisíciletí tvoří neopomenutelnou součást čínské medicíny a přináší lidem lepší zdraví a delší a spokojenější život.

### STYL OREL V HNÍZDĚ

Je jedinečný styl čchi-kung, který Sifu Ješe Gyatso vytvořil speciálně pro lidi žijící na Západě a jejich náročný životní styl.

Obsahuje kompletní soubor technik, které pečují o tělo a energii, a rozsáhlý systém technik práce s myslí a emocemi, které umožňují proniknout do podstaty myslí, odstranit příčiny problémů a utrpení v životě a být celkově spokojenější a šťastnější.

### JE ODPOVĚDÍ NA PROBLÉMY DNEŠNÍ DOBY

Účinně pomáhá při stavech únavy a vyčerpání. Zlepšuje zdraví a posiluje imunitu. Je skvělým prostředkem k tomu, jak se vyrovnat se stresem, čelit náročným životním situacím nebo pocitům vyhoření. Navozuje pozitivní stav myslí, zklidňuje a uvolňuje nervový systém. Uvádí organismus do rovnováhy a podporuje sebeléčebné a očistné procesy v těle.

# KURZ PRO UČITELE ČCHI-KUNG

Kurz je určený všem, kdo mají zájem o čchi-kung, východní energetická a zdravotní cvičení, čínskou medicínu a meditaci a chtějí se ve svých znalostech a zkušenostech dál rozvíjet, učit se nové věci a jít do hloubky. Předchozí zkušenost s čchi-kung není nezbytná. Jako účastníci kurzu získáte vědomosti, dovednosti a praktické zkušenosti potřebné k tomu, abyste se stali úspěšnými učiteli čchi-kung. Kurz zahrnuje celkem 180 hodin výuky a uskuteční se v průběhu 8 víkendů a jednoho týdenního pobytového soustředění. Kurz je akreditovaný MŠMT a po jeho úspěšném dokončení dostanete osvědčení o rekvalifikaci.

### CO DÍKY KURZU ZÍSKÁTE

#### ♦ LEPŠÍ ZDRAVÍ, FYZICKOU KONDICI A PSYCHICKOU POHODU DÍKY TECHNIKÁM ČCHI-KUNG

Naučíte se soubor fyzických cvičení, technik práce s energií, relaxačních a meditačních technik (např. 18 čchi-kungových pohybů, 3 postoje pro posílení těla a energie, energetickou automasáž, 2 sestavy pro zdravá záda, 6 léčivých zvuků a pohybů, taoistické dýchání, praxi na uzdravení emocí a další). Díky nim posílíte tělo a energii, zlepšíte své zdraví a fyzickou i psychickou odolnost. Získáte tak lék na běžné zdravotní potíže.

#### ♦ NAUČÍTE SE ČCHI-KUNG UČIT

Naučíte se vystupovat před ostatními, názorně předvést a vysvětlit jednotlivá cvičení, pracovat s hlasem, opravovat studenty, sestavit lekci nebo přizpůsobit cvičení studentům s různým zdravotním omezením.

#### ♦ ROZŠÍŘÍTE SVÉ ZNALOSTI ANATOMIE, FYZIOLOGIE A PRVNÍ POMOCI

Důkladně se seznámíte se stavbou těla a funkcí vnitřních orgánů v těle.

#### ♦ OBOHATÍTE SVÉ ZNALOSTI ČÍNSKÉ MEDICÍNY A FILOZOFIE VÝCHODU

Dozvíte se, co je čchi, jak ji získáváme a ztrácíme, co jsou meridiány, jin a jang, teorie Pěti prvků a další teoretické základy praxe čchi-kung.

#### ♦ POSUNETE SE NA SVÉ CESTĚ OSOBNÍHO ROZVOJE

V průběhu kurzu lépe poznáte sami sebe a své schopnosti. Naučíte se vystupovat klidně, vyrovnaně a sebejistě. Rozvinete v sobě laskavý přístup k sobě i druhým. Při vedení lekcí se naučíte vycházet z vlastní zkušenosti a díky tomu být svým studentům příkladem a inspirací.

### LEKTORSKÝ TÝM

Svůj styl čchi-kung vás naučí sám jeho tvůrce Sifu Ješe Gyatso se svými nejzkušenějšími instruktory. Čchi-kungový tým doplní rehabilitační lékař a skvělý učitel jógy MUDr. Jan Černý a Nikola Máchová, praktik čínské medicíny.



**Sifu Ješe Gyatso**  
Mistr a tvůrce stylu čchi-kung Orel v hnízdě



**Dr. Pavel Simon**  
Hlavní instruktor čchi-kung Orel v hnízdě



**Mgr. Alice Simonová**  
Instruktorka I. třídy stylu Orel v hnízdě



**MUDr. Jan Černý**  
rehabilitační lékař a učitel lyengarovy jógy



**Nikola Máchová**  
praktik čínské medicíny a tuiny - energetické masáže