

## Časový rozvrh školení 4. - 6. února 2022

Výuka se uskuteční v prostorách Yoga centra Brno, Fanderlíkova 74a.

---

### Pátek 4. února 2022

17,30 - 19 h	Ukázková lekce pro úvodní úroveň: Pocit mládí v ohebném těle
19,20 - 20,50	Praxe pro pěstování pružnosti a ohebnosti na úvodní úrovni, plánování lekcí

---

### Sobota 5. února 2022

8,30 - 10 h	Ukázková lekce pro základní úroveň: Síla rumělkového pole
10,20 - 11,50 h	Původ a význam postojů v ČK, Přirozený postoj verze 2022, Objevování spodního tan-tien
13, 10 - 14,40 h	Význam a princip relaxace v ČK, Relaxace Sung pro začátečníky
15 - 16,30 h	Ukázková lekce pro základní úroveň: Lehkost bytí v uvolněném těle
16, 50 - 18,20 h	Učíte studenty práci s energií na základní úrovni a provázíte studenty relaxací Sung.

---

### Neděle 6. února 2022

8,30 - 10 h	Ukázková lekce pro základní úroveň: Prostor pro dech a dech, na kterém se nese čchi
10,20 - 11,50	Čchi-kung a dech: brániční dýchání, příčiny omezeného dýchání a možnosti nápravy
12,10 - 13 h	Reflexe a mentoring, plánování lekcí