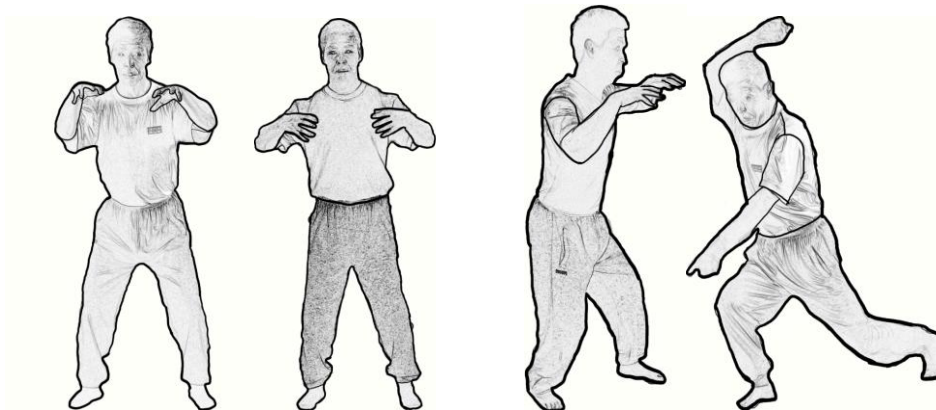


Yi quan-leiri

Tampereella 25-26.5.-13

Opettajana
Zhang Chang Wang



Yi quanin ("mind boxing") perusharjoitus on zhan zhuang (jap. rizuzen) eli "seisominen pylvään tavoin". Yi quan -harjoitukset kehittävät koko kehon luonnollisen voiman, räjähtävän nopeuden ja liikkuvuuden, jota voidaan hyödyntää missä liikuntamuodossa tahansa. Yi quaniassa ei harjoitella tekniikkaa vaan kehitetään tätä koko kehon luonnollista voimaa ja harjoitellaan sen käyttöön liittyviä liikeperiaatteita.

Zhang Chang Wangilla on yli 30 vuoden kokemus lajista.

Viikonloppuleirille voivat osallistua myös ne, joilla ei ole aikaisempaa kokemusta lajista.

Aika: lauantai 25.5. klo 12 - 17, sunnuntai 26.5. klo 10-15.

Paikka: Aleksanterin koulu, Hallituskatu 26

Leirin hinta: 80 €, Zenshindojo-seuran jäsenille 60 €.

Edistyneempien leiri:

Aika: Maanantai 27.5 klo 18-21 .

Paikka: Aleksanterin koulu, Hallituskatu 26

Leirin hinta: 30 Euroa, Zenshindojo-seuran jäsenille 20 Euroa.

Tiedustelut ja ilmoittautumiset: Matti Järvelin, 045-2766308,
e-mail: mattijarvelin@hotmail.com

Turun leiri 11-12.5. Tied. Petri Norri, puh. 0400-724823.

Helsingin leiri 18-19.5. Tied. Pasi Pölönen; puh. 050-5114645.

www.zenshindojo.fi

