



**GO Kluby Matfyz a TAOGO v spolupráci so SAGO**  
si Vás a Vašich priateľov, rodinných príslušníkov dovoľujú pozvať na

## **MEDZINÁRODNÉ LETNÉ INTENZÍVNE SÚSTREDENIE GO A TAIČI V TATRÁCH**

Na leto máme prichystané týždňové sústredenie, ktorého cieľom je zvýšiť celkovú energiu tela a ducha. Sústredenie v sebe zahŕňa **metodickú teoretickú výuku GO v celkovom objeme 25 hodín**, za účelom silne sa zdokonaľiť v základoch, v dobrej forme, v štruktúrach, ale aj stratégií a bojových technikách, ktoré ponúka umenie GO. Ďalej **praktickú časť v objeme dvoch turnajov**. Tretím pilierom sústredenia je **zameranie sa na zdravie a energiu**. Pomocou systému Taojogy je zámer posilniť a detoxikovať fyzické telo, psychiku, zharmonizovať a doplniť energeticky každého kto sa pridá. Nosným pilierom **cvičení v celkovom objeme 25 hodín** bude naučiť sa **jednoduchú formu 13 tich pohybov Taičičikungu**, a aplikovať spoločné princípy medzi Taiči a Weiči. Relaxačné, meditačné aj fyzické cvičenia Taojogy pôsobia harmonizačne a regeneračne na myseľ. Spojenie fyzického cvičenia Taiči a psychického tréningu GO má blahodarný účinok na celkový rozvoj vedomia jedinca. Sústredenie GO a Taiči je určené pre všetkých bez obmedzenia.

### Lektori a školitelia, garanti podujatia:

**Július Masarovič**, organizátor podujatia a inštruktor Taojogy

**Csaba Meró 6.Dan**, lektor 1. Skupiny (prednášané v angličtine)

**Pavol Lisý ml 5.Dan** lektor 2. Skupiny (slovensky hovoriacej)

**Ivo Švec**, rozhodca a GO garant turnajov podujatia

**Mária Hosnedlová**, asistentka a inštruktorka Taojogy

**Záštitá nad podujatím:** Slovenská asociácia GO, Taojoga Slovakia

[www.sago.sk](http://www.sago.sk) [www.taojoga.sk](http://www.taojoga.sk)

## Harmonogram sústredenia:

- Sobota od 12 00 Príchod a ubytovanie – aklimatizácia, voľný program
- Nedeľa:
  - 06 30 - 15 30 celodenný detoxikačný výlet na Žiarsku chatu a vrch Plačlivô
  - 16 30-19 00 Poobedňajšia metodická prednáška GO – tematika podľa skupín
- Pondelok až štvrtok:
  - 06 30 - 08 00 Ranná poklepová detoxikácia a Taiči v horskom prostredí
  - 08 00 - 09 00 Raňajky
  - 09 30 - 12 00 Doobedňajšia metodická prednáška GO – tematika podľa skupín
  - 12 00 – 14 00 Obed -lokálne prechádzky alebo posedenie pri GO – Weiči
  - 14 00 - 16 00 Poobedňajšie cvičenie Taiči a základy formy
  - 16 30 – 19 00 Poobedňajšia metodická prednáška GO – tematika podľa skupín
  - 19 00 - 20 00 Večera
  - 21 00 - 21 30 Liečivé zvuky a harmonizácia psychiky
  - 22 00 – 06 00 Večierka, doporučený spánok
- Piatok:
  - 06 30 - 13 00 Poldenný výlet na poľovnícku chatu na Červenci
  - 14 00 - 15 30 Poobedňajšie cvičenie Taiči a základy formy
  - 16 00 – 18 30 Poobedňajšia metodická prednáška GO – tematika podľa skupín
  - 19 00 - Zahájenie 5 kolového Letného turnaja
- Sobota a Nedeľa: Letný turnaj v zmysle propozícií
  - 06 30 - 08 00 Ranná poklepová detoxikácia a Taiči v horskom prostredí
  - 14 00 - 16 00 Poobedňajšie cvičenie Taiči a základy formy(už len v sobotu)

## Doplnkový program aj pre doprovod:

- Počas sústredenia bude prebiehať **Ivov letný maratón v GO**
- Počas sústredenia prebehne **Simultánna hra v GO** s Csaba Merom
- Denné lokálne výlety na salaše alebo okolia napr. demänovských jaskýň
- Večerné posedenie v kolibe pri ohnisku - Chata Kožiar
- V nedeľu a v piatok sa realizujú detoxikačné výlety horskú chatu Žiar a na poľovnícku chatu na Červenci. Tí viac zdatní si vyšľapú na vrch Plačlivo alebo do Žiarskeho alebo Smutného sedla s nádherným výhľadom na hrebene Tatier.
- V prípade horúčav obedné prestávky bude možné využiť na schladenie sa pri Mare alebo vo Wellness termálnom bazéne Liptovský Ján
- **Pre doprovod je možnosť absolvovať kompletne cvičenia Taojogy a kurz Taiči samostatne (kurzovné 50,- Eur a rovnaké zľavy uvedené nižšie)**

**Termín: 20. - 28. august 2011 od soboty do nedele**

Príchod a ubytovanie v sobotu poobede

Odchod v nedeľu poobede

MIESTO: Hotel Spojár – Roháče, malebné Západné Tatry [www.spojar.sk](http://www.spojar.sk)  
(10km od Liptovského Mikuláša smerom do Žiarskej doliny, 300m za dedinou Žiar )

Ubytovanie: noc/1osoba 15,-Eur dvojlôžková izba. Pre rodiny, študentov je možnosť ubytovania v chatkách 5 lôžok zvýhodnená cena(45,- Eur/noc celá chatka).( +50 centov miestny poplatok)

Stravovanie: na mieste ala cart, alebo plná penzia, odporúčenie polpenzia 7,- Eur začína večerou, možné doobjednať detoxikačný pitný režim surové šťavy zelenina a ovocie 3,-Eur/2x2dcl na deň. Ubytovanie a stravu si každý platí na recepcii.

## **LSGO 2011 – Letné sústredenie GO a Taiči cena 70,- EUR**

**Účastníci zaregistrovaní do 20. júna majú zľavu 15,- EUR**

**Účastníci zaregistrovaní do 20. júla majú zľavu 7,- EUR**

**Účastníci zaregistrovaní po termíne: bez zľavy**

**Registrácia**: mailom alebo telefonicky, resp.osobne.

zároveň je potrebné najneskôr do 20.júna:

osobne zaplatiť alebo vložiť na bankový účet nevratnú registračnú zálohu kurzovného vo výške 30,- EUR. Zbytok kurzovného sa platí na mieste pri registrácii v nedeľu o 16 00 v hotovosti.

Názov bankového účtu:

číslo účtu: 262 581 8442 Kód banky 1100 – Tatrabanka

Do poznámky uviesť celé meno účastníka a LSGO

### Propozície Letného turnaja v GO Prvý ročník

Turnaj je zaradený do Grand Prix SR

<b>Program:</b>	26.8.2011 Piatok	15:30 - 16:30	registrácia
		19:00	zahájenie a 1. kolo
27.8.2011 Sobota	10:00	2. kolo	
	13:30	3. kolo	
	16:30	4. kolo	
28.8.2011 Nedeľa	10:00	5. Kolo	
	14:30	vyhlásenie výsledkov	

**System:** Švajčiarsky systém, redukovaný hendikep RH-2,  
Čas: 75 minút na hráča + 30 sekúnd japonské byo-yomi,  
japonské pravidlá, komi 6,5

<b>Štartovné:</b>	Dospelí	<b>7,- €</b>
	Seniori, juniori a študenti	<b>5,- €</b>
	20 kju	<b>1,- €</b>

**Ceny:** 1.cena – 70 EUR, 2.cena 40 EUR, 3.cena 25 EUR, 4, 5, 6, 7 miesto darčkové poukážky v hodnote 5 až 20 Eur.

**Prihlášky:** registrácia na e-mail: [taojoga@taojoga.sk](mailto:taojoga@taojoga.sk) (Július Masarovič organizátor)