

Poštovani prijatelji i ljubitelji *tai chi chuana & chi kunga*

s velikim zadovoljstvom Vas obavještavam da će
Shifu Damir Tenodi iz Australije, za svog boravka u Hrvatskoj,
održati niz seminara iz **ANAN-Do** metoda
(tai chi chuan, chi kung, meditacija, kempo)
pod nazivom:
S M S – STAV MIJENJA SVE



Termini za prijavljene gradove:

Zagreb (Graditeljska teh. škola, Av.V. Holjevca 11, Novi Zagreb):

* ANAN-Do chi kung (Lohan) (500.- Kn. / Članovi Do Centra 350.- Kn)
05.- 15.09.11., pon. & čet. 18;00 – 20;00

* ANAN-Do tai chi chuan (Yang 108, I dio) (500.- Kn. / Čl. DC 350.- Kn)
05.- 15.09.11., pon. & čet. 20;00 – 22;00

* Prijaviti se na 'besplatne uvodne radionice ANAN-Do tai chi chuana & chi kunga u parkovima grada Zagreba', možete na našoj web i FB Stranici.

Koprivnica: (O.Š. A. Nemčić Gostovonski (mala dvorana u novoj zgradi, I kat)

* ANAN-Do tai chi chuan (Yang 108, I dio) (350.- Kn)

Vikend, 10.&11.09.11.

Subota 10;00 – 12;30 & 16;00 – 18;30

Nedjelja 09;00 – 11;30 & 15;00 – 17;30

SMS – STAV MIJENJA SVE

HITNE MJERE ZA KRIZNA VREMENA

Živimo u doba krize na svim razinama – materijalnoj, emocionalnoj, mentalnoj i duhovnoj. Krizu ne možemo riješiti koncentriranjem na samo jedan aspekt nego paralelnim naporom na svim razinama.

Doba krize zahtjeva radikalnu promjenu stava, a radikalna promjena počinje s tim što kažemo:

Od ovog trenutka ću se promijeniti!

Promijeniti u što? I zašto?

U trostruko korisno biće – korisno sebi, korisno svijetu, i korisno svemiru, odnosno Njemu.

Shifu Damir Tenodi, u skladu s učenjem Majstora Anande, i postavkama koje je obradio u svojim knjigama "Desparately Seeking Yin", na engleskom, te "SOS – strah od sebe" na hrvatskom, u svoje seminare uključuje sljedeće:

- Rad s vježbačima na usavršavanju terapeutskih i borilačkih formi i tehnika;
- Pojašnjavanje glavnih koncepata Majstorove Doktrine Nastojanja, o smislenom i svrhovitom življenju;
- Objašnjavanje aplikacija odnosno primjene koncepata iz tai chija u svakodnevnom životu.

Tri glavna aspekta Doktrine Nastojanja su:

- **O**pismenjavanje duše
- **O**življavanje duhovnosti
- **O**plemenjivanje života

Ova tri aspekta, ili tri "OOO", su trostruki poziv ljudima na hitnu i radikalnu promjenu stava i na trostruko angažiranje. Takvo, trostruko angažiranje, rezultira ocjeljivanjem vlastitog života, i predstavlja način da se istinski pomogne i sebi i svijetu.

Ponešto o ponuđenim metodama:

Tai chi chuan je disciplina koja nam pomaže na stotinu načina, a niti na jedan nam ne može naškoditi.

To je fizičko-mentalna disciplina temeljena na principima kineskih borilačkih vještina, medicine i filozofije. Primjenjuje fizičke pokrete i umnu koncentraciju za generiranje, stimuliranje i distribuciju vitalne energije po čitavom tijelu.

Tai chi chuan je idealna vježba za otklanjanje napetosti. U današnjem svijetu, punom užurbanosti i stresa, pomaže u sprječavanju i liječenju niza psihosomatskih bolesti koje su posljedica modernog načina života, loše prehrane, pomanjkanja fizičke aktivnosti i preopterećenosti brigama. Vrlo dobro znamo da je stres neposredno povezan s fizičkim zdravljem, jer stvara mentalnu napetost što dovodi do fizičkih bolesti.

Lohan chi kung, je postao temeljna vježba u Shaolinu. Za formu je inspiracija crpljena iz različitih izvora: tradicionalne indijske joge i plesnih formi, u to vrijeme postojećih borilačkih vještina, ali i promatranjem životinja.

Lohan chi kung je sustav tehnika, temeljen i usklađen s teorijom o prožetosti ljudskog organizma vitalnom energijom - *chijem* - i načinom cirkulacije te energije. Nalazi se u sredini između "tvrdih" (kung fu stilovi) i "mekih" škola (tai chi chuan, hsing I, pa kua).

Detaljnije obavijesti za ANAN-DO seminar u Koprivnici, možete dobiti i kod učiteljice tai chi chuana u 'Tai Chi centru Koprivnica'; **Suzane Vrhoci** (na broj mob.: **0998780527**). Seminar će biti održan u O.Š. A. Nemčić Gostovonski (mala dvorana u novoj zgradi, I kat).

Ove i druge informacije vezane uz poduku Shifu Damira Tenodija u Hrvatskoj, možete dobiti na 0959012105 (Boro) te na našim internetskim stranicama:

<http://www.anan-do.com/images/senseibr.htm>

<http://www.facebook.com/TAI.CHI.and.CHI.KUNG>

Srdačno Vas pozdravljam!

Predsjednik Do Centra

Sensei Boro Ranitović