

TOP CLASS pro všechny

Letos vstupujeme do 14. ročníku semináře TOP CLASS pro všechny – období, kdy se tradice setkává s novou energií. Čtrnáct let zkušeností nám dává jistotu, že můžeme růst dál – svobodně, tvořivě a s otevřeným srdcem.



Čtrnáctý ročník nese v sobě zralost i svěžest nových začátků. Po letech zkušeností se znovu otevírá prostor pro pohyb, tvořivost a objevování. Číslo čtrnáct symbolizuje spojení řádu a volnosti, pevnosti a pohybu. Právě tato energie nás provází čtrnáctým ročníkem – ročníkem proměny, otevřenosti a nových inspirací.

Tělo, dech a tvořivost v pohybu

Zveme vás na tradiční seminář netradičně propojující **Čchi-kung, Kegellovy cviky a výtvarné techniky** jako cestu k hlubšímu vnímání sebe sama. V klidné atmosféře podhůří Javorníků a Beskyd, daleko od každodenního shonu, se budeme učit **naslouchat tělu, dechu a vnitřnímu rytmu**, zklidňovat mysl a otevírat prostor pro tvořivost.

Čchi-kung nás povede k harmonii těla a energie, k plynulosti pohybu a vnitřnímu klidu.

Kegellovy cviky posílí naši stabilitu, vitalitu a pocit uzemnění.

Výtvarná tvorba nám prostřednictvím barev, tvarů a různých technik pomůže vyjádřit to, co slovy vyjádřit nelze.

Budeme společně **objevovat vlastní hravost, senzitivitu, fantazii a expresivitu**, rozvíjet **schopnost vnímat, asociovat, tvořit a otevírat se novému**. Seminář je otevřen všem bez ohledu na zkušenosti – důležitá je pouze ochota **prožít, zkoumat a být přítomen**.

Přijedte si dopřát čas pro sebe – k načerpání energie, inspirace a radosti z pohybu i tvorby.



Místo konání:

Hotel Horal, Léskové 583, Velké Karlovice

Termín konání:

26.–28. listopadu 2025

Lektoři:

PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.

Mgr. Lucie Neuwirthová

Cena semináře:

20 315 Kč (vč. DPH);

vložené + ubytování na 2 noci na jednolůžkovém pokoji:

- Vložené: 13 915 Kč (vč. 21% DPH)
- Ubytování: 6 400 Kč (vč. 12% DPH)

17 215 Kč (vč. DPH);

vložené + ubytování na 2 noci na lůžku na dvoulůžkovém pokoji

(prosíme o upřesnění jména spolunocležníka, v opačném případě Vám bude přidělen ☺):

- Vložené: 13 915 Kč (vč. 21% DPH)
- Ubytování: 3 300 Kč (vč. 12% DPH)

Pozn.: ve faktuře budou uvedeny dvě položky (vložené, ubytování) s ohledem na rozdílné DPH.



ČASOVÝ HARMONOGRAM SEMINÁŘE:

🔹 Středa 26. listopadu

- od 15:00 check in
- 16:00–18:00 sraz u bowlingu, hra v týmech
- 18:00–20:00 večeře formou rautu, volný program

🔹 Čtvrtek 27. listopadu

- 07:00–9:00 snídaně
- 09:00–12:15 výuka s přestávkou (10:30)
- 12:15–13:15 oběd
- 13:15–16:30 výuka s přestávkou (14:30)
- 17:30–20:00 večeře formou rautu, volný program

🔹 Pátek 28. listopadu

- 07:00–9:00 snídaně
- 09:00–12:15 výuka s přestávkou (10:30)
- 12:15 ukončení semináře

Čchi-kung, zdravotní cvičení inspirovaná východní tradicí, Kegelovy cviky

Úvod

- **Stručné seznámení s filozofií východních zdravotních cvičení**
- **Cíle školení: zlepšení vitality, zdraví a prevence obtíží pohybového aparátu, pánevního dna a psychické pohody**

Teoretická část

- **Čchi-kung (Qigong)**
 - » Historie a význam v tradiční čínské medicíně
 - » Princip „čchi“ – životní energie, dech, pohyb a vědomí
 - » Přínosy pro zdraví (prevence stresu, posílení imunity, flexibilita, stabilita)
- **Zdravotní cvičení inspirovaná východní tradicí**
 - » Jóga, tai-či, taoistické cviky – společné znaky
 - » Propojení dechu, pohybu a mysli
 - » Vliv na páteř, klouby, držení těla a psychiku
- **Kegelovy cviky**
 - » Objev a princip posilování svalů pánevního dna
 - » Význam pro ženy i muže (prevence inkontinence, podpora sexuality, ...)
 - » Možné chyby a kontraindikace



Praktická část

- **Zahřátí a uvolnění**
 - » Jemné protažení, práce s dechem
 - » Vnímání těla v klidu a pohybu
- **Čchi-kung sestavy (základní cviky)**
 - » Postoj „stojící strom“
 - » Uvolňovací dechová cvičení
- **Zdravotní cviky inspirované východní tradicí**
 - » Rotace páteře, cviky pro klouby, masáž akupresurních bodů
 - » Cvičení na posílení rovnováhy a stability
- **Kegelovy cviky – praxe**
 - » Správné rozpoznání svalů pánevního dna
 - » Cvičení vleže, vsedě, ve stoje
 - » Krátké a dlouhé kontrakce, dechová koordinace
 - » Tipy pro začlenění do každodenního života



Závěr

- » Relaxační a meditační technika (řízená relaxace, vědomý dech)
- » Shrnutí přínosů a doporučení pro domácí praxi
- » Diskuze, otázky, ...

Objevujeme vlastní hravost, senzitivitu, fantazii, expresivitu, schopnost asociovat, vnímat, otevřenost, toleranci, zvědavost...

- Seznámení s výtvarnou technikou, jejími výrazovými prostředky, ukotvením v dějinách umění, tvůrci..., s používaným materiálem a praktickým návodem, postupem, metodou tvorby...
- Experimentální “rozcvička”:
 - » možnosti jednoduché techniky s nespočtem variací, vlastní inovativní metody,
 - » základy kompozice, užití nástrojů a materiálů.
- Praktická část (soustředění, které na pár desítek minut či hodin opanuje mysl je to právě „flow“, stav motivující k další tvorbě):
 - » nabyté zkušenosti a pochopení techniky zúročíme ve výsledném díle - pokusíme se přimět mysl, na chvíli, se zabývat jen vývojem a procesem na papíře před vámi
 - » ... bez striktních kritérií a bez hodnocení, jen pro radost z objevů a tvorby,
 - » prozkoumáme vlastní kreativitu, přiblížíme se k jejímu zdroji z pohledu tvůrce.
- Shrnutí a diskuze nad vzniklými díly

