



ЛЕТНИЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЛАГЕРЬ на берегу Азовского моря 1-10 августа 2016

«ЧОКРАК 2016»

ИЗ ЦИКЛА: «ИСЦЕЛЯЮЩИЕ РУКИ ТАЙЦЗИ:
ВОСТОЧНЫЙ МАССАЖ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ»

информационный лист

Крым, Керченский полуостров, Генеральские пляжи, озеро Чокрак. Это уникальное заповедное место на берегу Азовского моря, в 20 км от города Керчь, где рядом с селом Курортное, в маслиновой роще разместится наш палаточный лагерь.

Уникальное сочетание теплого моря, песчаных пляжей, скалистых гротов и ковыльной степи позволят сделать практику максимально интенсивной. Это лучшие «места силы» на Керченском полуострове. Берег изобилует скалами и гротами. Рядом расположено соленое озеро Чокрак, обладающее уникальными лечебными грязями и минеральными источниками.

- Смотрите отчеты о предыдущих семинарах на сайте тайцзицюань.рус/history/
- Также смотрите информацию о других наших семинарах тайцзицюань.рус/anonses/

?

Наш лагерь проводится на берегу Азовского моря, на Керченском полуострове, рядом с селом Курортное. Это место известно как «генеральские пляжи», здесь же расположено уникальное грязевое озеро Чокрак.



Телефоны для оперативной связи:

- +7 (978) 816-44-08;
- +7 (978) 919-07-78.

1. Сначала Вам необходимо доехать до города-героя Керчи. Из Симферополя в Керчь каждые полчаса идут автобусы. Также ходят автобусы из Краснодара, Новороссийска, Анапы.

2. Дальше на керченском автовокзале нужно сесть на маршрутное такси номер «69» и доехать до села Курортное. Также до села Курортное можно доехать на такси.

3. Базовый лагерь расположен в километре от села Курортное, немного не доходя до озера Чокрак, в «маслиновой» роще.

4. Вы также можете добраться на своем автомобиле.

()

1

⌚ до 15-00.

⌚ 15-00.

⌚ 18-00.

⌚ 20-00.

2-9

⌚ 6-00.

⌚ 6-30. ().

⌚ 8-30.

⌚ 10-00.

⌚ 15-00.

⌚ 18-00. ().

⌚ 20-00.

⌚ 21-00.

⌚ 22-00.

10

⌚ 6-00.

⌚ 6-30.

⌚ 8-30.

⌚ 9-00.

⌚ 11-00.

⌚ 12-00.

- ✓ Один тренировочный день будет посвящен длительному походу по местам силы (в течение всего светового дня). Соответственно распорядок дня может поменяться с учетом похода. Участие в таком походе добровольное.
- ✓ Видео и фото съемка занятий и участников возможна только по согласованию с комендантом лагеря. Во избежание недоразумений договоритесь об этом заранее.
- ✓ По завершении нашей программы будьте готовы оставить свой отзыв. Это возможность сделать следующие сборы лучше и выразить свое уважение организаторам.
- ✓ Все участники получают по окончании сертификат участника и комплект раздаточных материалов в электронном виде.

Наш летний лагерь посвящен восточному массажу и оздоровительным практикам. Мы будем изучать тайцзицюань, йогу и конечно восточный массаж. И все это с целью комплексной глубокой проработки и оздоровления всего тела.

Таким образом, 10 дней насыщенной практики в нашем лагере способствуют эффективной проработке тела. Все результаты которой вы сможете увидеть и почувствовать уже в конце наших занятий. А полученные в ходе занятий навыки и знания существенно изменят вашу самостоятельную практику в дальнейшем.

✓ В основе нашей практики система «[Исцеляющие руки тайцзи](#)». Это комплексная холистическая система оздоровления и саморазвития основанная на воздействии руками. «Исцеляющие руки тайцзи» - это новые подходы в практике йоги, цигун или тайцзи, это новые возможности для психологов, косметологов, массажистов. Это знания, которые необходимы всем кто работает с телом!

✓ Техника «Исцеляющих рук тайцзи» не ограничивается механическим воздействием на тело пациента, а использует комплексный подход, направленный на восстановление здоровья, если оно утрачено или увеличение потенциала организма, если все в порядке.

✓ Данный семинар посвящен первому протоколу (комплексу массажа) «Исцеляющих рук тайцзи». В планах следующих семинаров изучение второго и третьего протокола. То есть «Массажа внутренних органов» и «Костного массажа». Таким образом, семинар за семинаром мы сможем освоить всю систему целиком.

✓ Работая восточными методами, мы не отказываемся от западной традиции. Показывая восточную технику, мы всегда показываем ее западный аналог. Поэтому наши практики проходят на стыке «Восток-Запад» и мы параллельно по ходу освоим «Структурную интеграцию» в рольфинге.

✓ Уникальная особенность этого семинара - в рамках практики мы сможем индивидуально продиагностировать проблемы каждого участника, сможем поработать с этими проблемами и дать конкретные рекомендации. То есть каждый участник сможет «проработать свои проблемы».

• « - » « - » -

✓ Наша утренняя тренировка будет посвящена изучению одной из этих программ. Какую из них мы будем изучать – выберите вы сами.

• - -

✓ Мы будем изучать внутренний подход в восточном массаже. Будет изучен первый протокол (комплекс массажа) в системе «Исцеляющие руки тайцзи». Массажу будет отведена наша дневная и вечерняя тренировка.

• - « ».

✓ Самые фундаментальные аспекты сохранения здоровья. В основе тысячелетний опыт восточной медицины и современные исследования. Только проверенные и реально работающие знания.

():

- **Скребокковые и ударные техники в восточном массаже.** Техника массажа и самомассажа с использованием нефритового скребка и металлической плети.
- **Магические и шаманские техники в восточном массаже.** Современное понимание и практическое применение.
- **Прикладная кинезиология.** Экспресс диагностика своего состояния.

-
- **Грязелечение.** Используем уникальные грязи озера Чокрак.
 - **Природная галокамера.** Используем сухой воздух соляной пустыни озера Чокрак.
 - **Водные практики.** Занятия в морской воде.

:

Дмитрий Константинович ТОМИЛОВ

- Мастер ушу – 3 дуань, тренер-преподаватель ушу, председатель Крымской республиканской организации ушу.
- Мастер тайцзицюань, преподаватель тайцзицюань, президент Федерации тайцзицюань и цигун, руководитель собственной Школы.
- Психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии, рольфер.

Ирина Викторовна ТОМИЛОВА

- Тренер тайцзицюань, главный преподаватель Федерации тайцзицюань и цигун.
- Хореограф, преподаватель восточного танца.
- Ведущая школы женственности, специалист по женским практикам.

-
- Традиционный вариант (палаточный лагерь и общий котел)
 - Автономный вариант (например, пансионаты, частное жилье)

Проживание в палаточном лагере. Лагерь будет расположен на берегу моря, рядом расположен колодец с пресной водой. Лагерь обустраивается под руководством коменданта силами самих участников семинара (как в любом турпоходе).

_____?

1. Рюкзак или удобную спортивную сумку.
2. Спортивную обувь. пляжные тапочки.
3. Походную одежду. Головной убор от солнца (!). Купальный костюм.
4. Миску, ложку, кружку, флягу для воды.
5. Индивидуальная аптечка.
6. Фонарик, комплект батареек для фонарика.
7. Спальный мешок, коврик туристический (каримат).
8. Зубная щетка, паста, мыло, шампунь, полотенце,
9. Солнцезащитный крем (обязательно!), спрей от комаров.
10. Палатка.
11. Тент с системой стоек и растяжек (желательно!) или большой пляжный зонт.

Весь перечисленный инвентарь должен быть обязательно. При выборе инвентаря учитывайте вес – вы все будете заносить на себе. При выборе одежды учитывайте, что будет достаточно жарко. Кто уже участвовал в наших семинарах все ясно. Кто не был – не постесняйтесь лишней раз спросить что непонятно :)

()

Питание трехразовое, готовится под руководством коменданта самими участниками из привезенных ими же продуктов. Раскладка продуктов приведена ниже.

Пища будет готовиться на газовой горелке. Любой участник может при наличии опыта продемонстрировать кулинарное искусство. Каждый участник будет назначен в порядке очереди дежурным по кухне и обязан активно помогать коменданту.

Данный вариант питания – это сохранение духа традиции и возможно продолжить свою практику даже за пределами тренировки. Ведь истинное гунфу проявляется во всем!

_____?

Список продуктов для общего котла (обязательный перечень).

1. Мюсли – 700 гр. Можно заменить овсянкой и сухофруктами в соотношении 50 на 50.
2. Консервы мясные (тушенка) – 3 банки (по 500 гр). Можно заменить рыбными консервами по массе. Общая масса консервов должна быть не менее 1.5 кг. ! Также мясные консервы можно заменить сублимированным или сушеным мясом (замену нужно обязательно согласовать заранее с организаторами).

3. Сгущенное молоко - 2 банки (по 400 гр). Можно заменить медом или вареньем.
4. Крупа (гречка, рис) – 700 гр. Можно заменить твердыми макаронами.
5. Супы быстрого приготовления (мивину не брать) – из расчета на 6 порций.
6. Картофель – 2 кг.
7. Колбаса сырокопченая (сухая) – 1 кг. Можно заменить твердым сыром.
8. Сладости (печенье и т.п.) – 1 кг.
9. Чай черный – 2 пачки (200 гр).
10. Сахар – 1 кг.

Просьба брать качественные продукты, проверять срок годности, и цельность упаковки. Некачественные или просроченные продукты при высокой температуре могут испортиться (лето).

Дополнительно будет собираться **примерно по 500 рублей на свежие продукты**. На эти деньги ежедневно приобретается свежий хлеб, овощи, фрукты.

Для участников желающих более комфортного размещения возможно проживание в одном из пансионатов в селе Курортное. Есть несколько пансионатов разного уровня комфортности. Также сдается частное жилье. На выбор 2-4 местные комнаты и домики. Уровень комфорта любой. Размещаетесь вы самостоятельно – мы можем только подсказать и проконсультировать.

Там же вы можете организовать и свое питание в любом из пансионатов или воспользоваться расположенными в селе кафе.

✓ Возможен также компромиссный вариант. Размещение в лагере, а питание в расположенных в селе кафе. Или автономное питание - просто возьмите газовую горелку и те продукты, которые считаете уместными, и готовьте себе сами.

Эти правила повторяют общие правила для занятий тайцзицюань, йогой, другими восточными практиками – обратите внимание – зачастую это важно.

1. Помните, вы не можете купить знания. Ваши деньги лишь добровольный взнос на развитие Школы. Мы одинаково относимся к участникам независимо от их материального положения.

2. Занятия основаны на личной преемственности знаний. Обучения невозможно без абсолютного доверия и уважения к Вашему преподавателю.

3. Работа с партнером неотъемлемая часть занятий. Необходимо с уважением относиться к любому партнеру. Отрабатывая технику, Вы несете полную ответственность за безопасность партнера.

4. В ходе занятий Вам придется много двигаться на открытом воздухе. Для занятий необходима удобная обувь с мягкой подошвой. Одежда должна быть из натуральных волокон. Учитывая лето необходимо позаботиться о креме от загара, головном уборе.

5. В случае наличия заболеваний Вы обязаны согласовать возможность участия в сборах с врачом. В случае отсутствия разрешения врача Вы самостоятельно несете ответственность за свое здоровье.

6. Вы обязаны поставить преподавателя в известность об имеющихся у вас проблемах со здоровьем, принимаемых вами лекарственных препаратах, наличии в организме инородных тел. Это позволит получить от занятий более ощутимый оздоровительный эффект.

7. Не переедайте и не употребляйте спиртные напитки.

8. Занимаясь, соблюдайте умеренность в упражнениях, осознавайте пределы своих возможностей. Главное постепенная и регулярная практика. Обязательно предупредите преподавателя о возникших проблемах и ухудшении самочувствия.

9. Занятия во время менструации и беременности не противопоказаны. Однако Вы должны предупредить об этом преподавателя, чтобы получить более подробные инструкции.

10. Если Вам что-то непонятно или Вы не знаете, как себя вести в конкретной ситуации - всегда спрашивайте у преподавателя.

1. Сопровождающими лицами являются родственники/друзья участников учебной программы, приезжающие вместе с участниками, проживающие в палаточном лагере, но непосредственного участия в учебной программе не принимающие.

2. Каждый участник может взять с собой одного человека (одно сопровождающее лицо), о чем должен уведомить организаторов сборов заранее в письменном виде.

3. Ответственность за сопровождающих лиц несут сами участники сборов их пригласившие.

4. Сопровождающие лица обязаны поддерживать дух занятий, соблюдать принятый распорядок дня, подчиняться требованиям коменданта.

5. Сопровождающие лица наравне со всеми участниками семинара участвуют в обустройстве быта, дежурят по кухне, помогают коменданту.

6. На сопровождающих лиц необходимо иметь снаряжение и продукты для общего котла согласно данному информационному листу.

7. За сопровождающих лиц оплачивается 25% от размера членского взноса.

Для регистрации на семинаре необходимо заполнить анкету-заявление и направить ее по адресу: taichi-kerch@narod.ru или taichi-kerch@rambler.ru. Отнеситесь к заполнению анкеты серьезно. Перед заполнением анкеты – внимательно прочитайте настоящий информационный лист. Также подавайте заявки заблаговременно – это позволит провести семинар более слаженно.

Взнос за участие в семинаре составляет:

- при условии предварительной регистрации до 10 июля - семь тысяч рублей;
- при регистрации после 10 июля – восемь тысяч рублей.

Взнос включает учебную программу и услуги коменданта. Продукты питания и снаряжение вы приобретаете и привозите самостоятельно. Взнос оплачивается в первый день при регистрации. Взнос является добровольным пожертвованием на развитие Федерации тайцзицюань и цигун.

:

Из цикла: **«Тайцзицюань старого стиля Ян: традиционное боевое искусство и метод саморазвития».**

- Весенний горный семинар 1-8 мая в Крымских горах (ежегодно)
- Осенний горный семинар 1-8 октября в горах Кавказа (ежегодно)

Из цикла: **«Фехтование тайцзицюань: традиционное короткое оружие».**

- Учебно-тренировочные сборы в Керчи (пока в проекте)

Из цикла: **«Исцеляющие руки тайцзи: восточный массаж и оздоровительные практики».**

- Летний учебно-тренировочный лагерь 1-10 августа на берегу Азовского моря (ежегодно)

Из цикла: **«Практическая магия тайцзи: магические и шаманские техники саморазвития».**

- Зимний горный эзотерический лагерь 3-10 января в Крымских горах (ежегодно)

•



!