

XII ВСЕРОССИЙСКИЙ ФЕСТИВАЛЬ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦИГУН



17-19 июня

ПРОГРАММА ОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ФЕСТИВАЛЯ

17 июня (пятница)	
10:00 - 10:30	Открытие XII Всероссийского Фестиваля Оздоровительного Цигун
10:30 - 14:30	ИНТЕНСИВЫ: <ul style="list-style-type: none">• Ба Дуань Цзин - Восемь отрезков парчи• Ши Ар Дуань Цзин - Двенадцать отрезков парчи, в положении сидя• Дао Инь Ян Шен Гун Ши Эр Фа - Двенадцать способов ведения и привлечения для возвращения внутренней жизненности
14:30 - 15:30	Обед
15:30 - 19:30	ИНТЕНСИВЫ: <ul style="list-style-type: none">• У Цинь Си - Игры пяти зверей• Мавандуй Дао Инь Шу - Цигун для женщин• Тайцзи Ян Шен Чжан - Комплекс упражнений Тайцзи с тростью
18 июня (суббота)	
9:00 - 14:00	Семинар Тренинг Виктора Стерликова - Комплекс «Межсезонье»
14:00 - 14:45	Обед
15:00 - 16:30	Прямой видеомост Россия-Китай с лагерем BRICS. Изучение комплекса «И Цзинь Цзин» с китайскими мастерами.
16:30 - 20:30	Практический Тренинг Елены Бахтенко - Комплекс укрепляющий здоровье и предотвращающий болезни.
19 июня (воскресенье)	
10:00 - 11:00	<ul style="list-style-type: none">• Торжественное открытие Открытых Очных соревнований - Чемпионат и Первенство Всероссийской Федерации Цигун по Оздоровительному Цигун - индивидуальный и групповой зачёты;• Построение участников
11:00 - 16:00	<ul style="list-style-type: none">• Открытые Очные соревнования - Чемпионат и Первенство Всероссийской Федерации Цигун по Оздоровительному Цигун - индивидуальный и групповой зачёты.• Награждение участников
16:00 - 17:00	Обед

19 июня (воскресенье)

17:00 - 18:00	Открытые мастер-классы по комплексам Оздоровительного Цигун на площадках парка «Опалиховский пруд» рядом с СОК «Опалиха»
19:00 / 20:00	Гала-ужин для участников XII Фестиваля. <i>Приветствуются выступления участников с исполнением творческих номеров.</i>