

Wiosenny relaks nad Bałtykiem z możliwością ćwiczeń TAI CHI	
<i>Termin</i>	10-17 maja 2026
<i>Miejsce spotkania</i>	Zostanie podane w późniejszym terminie
<i>Program</i>	Pobył na Mierzei Wiślanej w miejscowości Stegna. Zakwaterowanie i wyżywienie w Ośrodku Wypoczynkowym Cubex położonym na Mierzei Wiślanej w miejscowości Stegna, ul. Plażowa 2.
<i>Czas trwania</i>	8 dni
<i>Liczba miejsc</i>	40
<i>Koszt</i>	1.449 zł od osoby obejmuje: Przejazd autokarem Warszawa - Stegna – Warszawa 7 noclegów w pokoju 2-sobowym w pawilonach. Wyżywienie: 7 obiadów, 7 śniadań, 7 kolacji - śniadania i kolacje w formie bufetu szwedzkiego, obiady serwowane do stolika. Ubezpieczenie NNW
<i>Inne Informacje</i>	1. Pierwszym posiłkiem będzie obiad w dniu przyjazdu 10.05.2026, a ostatnim śniadanie w dniu wyjazdu 17.05.2026 2. Istnieje możliwość dojazdu do ośrodka we własnym zakresie. Koszt z własnym dojazdem wynosi wtedy 1.209 zł od osoby. Informację taką należy przekazać przy zapisie na wycieczkę. 3. Ćwiczenia TAI CHI. Do wspólnych ćwiczeń zaprasza nasza Koleżanka – słuchaczka UTW PW, pasjonatka TAI CHI i QI GONG od prawie 20 lat. Swoją pasją dzieli się prowadząc zajęcia przede wszystkim dla seniorów. Pogłębia swoją wiedzę ucząc się starego stylu taiji w szkole Fundacji Dantian. Uczestniczka wielu warsztatów w Polsce, a ostatnio we Francji i na Tajwanie. Mieliśmy okazję poćwiczyć podczas pobytu w Grybowie. Planujemy ćwiczenia dla początkujących, które będą odbywały się codziennie: 1 godzina przed obiadem i 1 godzina przed kolacją. Dla chętnych ćwiczenia mogą być też przed śniadaniem, można też będzie wydłużyć czas ćwiczeń przed obiadem czy przed kolacją. 4. Podczas pobytu będzie możliwość udziału w wycieczkach , np. Kanał Elbląski, Gdańsk. Informacje w tej sprawie zostaną przekazane w terminie późniejszym. W dniach, w których będziemy wyjeżdżać na wycieczki, czas i długość ćwiczeń będzie każdorazowo ustalana.

Opis	Gmina Stegna należy do jednych z najpiękniejszych i najbardziej interesujących gmin Mierzei Wiślanej. Otoczona wodami Wisły, Szkarpawy i Morza Bałtyckiego jest jakoby wyspą, zdrowe, przepełnione jodem powietrze, mieszany las, to tylko niektóre atuty cudownego mikroklimatu Stegny. Jak na nadmorską miejscowość przystało, związana jest z bursztynem. Mówi się: Bursztynowa Gmina Stegna. To tutaj znajduje się Muzeum Bursztynu. Dom Wczasowy Qubex to dość skromny ośrodek sezonowy, prosto urządzone 2-osobowe pokoje, każdy z pokoi jest wyposażony w prywatną łazienkę, telewizor oraz czajnik. Na terenie Ośrodka znajduje się stołówka, w której będą serwowane posiłki. Dużym atutem jest uroczne położenie Ośrodka w lesie na terenie Parku Krajobrazowego „Mierzeja Wiślana”. Teren jest ogrodzony i z dala od drogi (droga ekspresowa S7 przebiega w odległości 18 km od obiektu). Dotarcie na plażę, to 15-minutowy spacer śródleśną drogą przez sosnowy starodrzew (800 m). Taka lokalizacja zapewnia ciszę i spokój oraz doskonały kontakt z naturą, a malownicze otoczenie jest też niezwykle sprzyjającym elementem różnych zajęć ruchowych, które zapewniają dobrą zabawę i pomagają w utrzymaniu kondycji fizycznej, no i oczywiście ćwiczeń tai chi, które będą odbywały się na zewnątrz na terenie ośrodka, a w przypadku niesprzyjających warunków pogodowych zostanie nam udostępnione miejsce w budynku. Na terenie obiektu jest wypożyczalnia rowerów dzięki której można wyruszyć na odkrywanie okolicy. W pobliżu Ośrodka znajduje się malowniczy szlak rowerowy.
Do przeczytania	https://stegna.pl/ https://www.mierzeja.pl/stegna https://meteor-turystyka.pl/cubex.stegna.html#lg=1&slide=9 https://owcubex.pl/
Zapisy	Zapisy wraz z wpłatą zaliczki 310 zł (gotówka) do 23.01.2026 w Sekretariacie UTW - osobiście Gmach Główny PW p.220 - telefonicznie 22/2346146 - e-mailowo utw@pw.edu.pl Pozostałą kwotę należy wpłacić do 04.05.2026 na konto bankowe: Dane odbiorcy: Jantar Sp. z o.o. Nr konta: 09 1160 2202 0000 0001 7727 4350 w tytule przelewu należy wpisać: grupa UTW PW 10-17 maja 2026 oraz liczba osób, imię i nazwisko uczestnika/uczestników wycieczki.

	Kwota dopłaty od osoby: 1.139 zł z dojazdem autokarem , 899 zł bez dojazdu.
--	---

Tai Chi – sztuka walki czy skuteczna rehabilitacja?

Tai Chi to chińska sztuka walki o wielowiekowej tradycji. Ze względu na majestatyczne, dostojne i raczej powolne sekwencje ruchów nazywa się ją niekiedy „miękkim boksem” albo „medytacją w ruchu”.

W ostatnich latach sztuka ta zdobyła ogromną popularność, jednak oddaliła się od swoich korzeni. Ćwiczenia te nie są już traktowane jako sposób walki – ale wpisują się w 3 równoległe nurty: sportowy, zdrowotny i duchowy.

Ćwiczenia te są odpowiednie dla każdego. Wśród wymagań wstępnych jego mistrzowie wskazują na cierpliwość, wytrwałość oraz... pokorę.

Na co zaleca się ćwiczenia Tai Chi?

Ze względu na swoje terapeutyczne właściwości obecnie Tai Chi praktykowane jest głównie jako ćwiczenia podnoszące sprawność fizyczną i odporność organizmu oraz stabilizujące równowagę umysłu poprzez zwiększanie koncentracji i podnoszenie samoświadomości własnego ciała i duszy. Zdaniem ćwiczących wpływają one na bardziej racjonalne myślenie i decyzje.

Ćwiczenia te mogą pomagać osobom chorym na stwardnienie rozsiane, a także na cukrzycę typu 2. Wspomagają również krążenie krwi i właściwy rytm oddechu, wspierając regulację ciśnienia i stymulację krążenia limfy.

Regularne treningi Tai Chi mogą wspomagać wzmacnianie kości szczególnie w profilaktyce osteoporozy. Mogą również stanowić formę rehabilitacji dla osób dotkniętych urazami stawów lub chorobami zwyrodnieniowymi. Wzmacniają także mięśnie, korygują postawę i wpływają korzystnie na zmysł równowagi. Niwelują także bóle reumatyczne i kręgosłupa.

Tai chi wpływa również na poprawę stanu osób zmagających się z depresją. Wprawia w dobry nastrój, poprawia samopoczucie i obniża też poziom hormonów stresu. Ponadto uprawiane regularnie stymuluje pracę układu immunologicznego i pomaga w leczeniu zaburzeń snu — poprawiając jego jakość.

Treningi tego sportu mogą też redukować odczuwanie bólu, głównie dzięki relaksacji i endorfinom masowo wytwarzanym podczas ćwiczeń. Jest to również doskonała metoda na walkę ze stresem. Powolne i płynne ruchy ułatwiają medytację, odseparowanie od świata zewnętrznego i problemów.

„Umysł, ciało, emocje i duch występują oddzielnie tylko w podręcznikach” - żart w TMC.