# Wiosenny relaks nad Bałtykiem

## z możliwością ćwiczeń TAI CHI

| | |
|---|---|
| *Termin* | **25 kwietnia do 2 maja 2027 (od niedzieli do niedzieli)** |
| *Miejsce spotkania* | Zostanie podane w późniejszym terminie |
| *Program* | 25.04 – 02.05.27 pobyt w miejscowości Krynica Morska.<br>Zakwaterowanie i wyżywienie w Ośrodku Wypoczynkowym JANTAR przy ul. Przyjaźni 26, 82-120 Krynica Morska.<br>W programie:<br>— wieczorek taneczny z muzyką na żywo i grillem,<br>— wieczór bingo, quiz muzyczny i wieczorek filmowy,<br>— spacery z kijkami Nordic walking,<br>— zajęcia z tańca, zajęcia sportowe,<br>— wykłady tematyczne oraz inne dodatkowe atrakcje,<br>— 1 zabieg rehabilitacyjny dziennie,<br>— możliwość korzystania z siłowni. |
| *Czas trwania* | 8 dni |
| *Liczba miejsc* | 46 |
| *Koszt* | **1.420 zł** od osoby obejmuje:<br>7 noclegów w pokoju 2-sobowym w domku. Pokoje wyposażone są w łazienkę, telewizor i czajnik, sztućce, talerz.<br>Wyżywienie: 7 obiadów, 7 śniadań, 7 kolacji. Śniadania i kolacje w formie bufetu szwedzkiego, obiady serwowane do stolika. Pierwszym posiłkiem będzie obiad w dniu przyjazdu, a ostatnim śniadanie w dniu wyjazdu.<br>Realizację programu, Ubezpieczenie NNW<br>**+ 260 zł koszt przejazdu autokarem**<br>**Warszawa – Krynica Morska – Warszawa**.<br>Przy zapisie na wycieczkę prosimy o podanie, czy będzie to dojazd własny czy autokarem. |
| *Inne Informacje* | 1. Ośrodek będzie organizował nam również dodatkowe wycieczki. Będą to wycieczki fakultatywne, za które każdy z Państwa będzie płacił dodatkowo po przyjeździe do Ośrodka. Wówczas zostaną przedstawione propozycje tych wycieczek.<br>2. Zabiegi rehabilitacyjne proponowane przez Ośrodek bez dodatkowej opłaty – 1 zabieg dziennie, który Państwo wybiorą. Przez wszystkie dni będzie ten sam wybrany zabieg: pole magnetyczne, mata relaksacyjna, masaże stóp, dłoni, drenaż limfatyczny, fotel masujący, inhalacje, ultradźwięki, prądy TENS, niebieska lampa Sollux, czerwona lampa Sollux.<br>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 tai chi w szkole Fundacji Dantian. |

| | |
|---|---|
| | Uczestniczka wielu warsztatów w Polsce, a ostatnio we Francji i na Tajwanie. Mieliśmy okazję poćwiczyć podczas pobytu w Grybowie oraz pobytu w Stegnie.<br><br>4. Będą sprzedawane miejsca w pokojach 2-osobowych, więc prośba o dobranie się przed zapisem po 2 osoby.<br><br>Zastrzegamy możliwość zmian w programie wycieczki.<br>Wiosną tego roku byliśmy na podobnym wyjeździe w Stegnie i mieszkaliśmy w ośrodku tego samego właściciela. Bardzo pozytywne odczucia. Niezwykle smaczne, domowe i urozmaicone posiłki. |
| *Opis* | Ośrodek „Jantar" to popularny, całoroczny obiekt wypoczynkowy położony na rozległym i zielonym 3-hektarowym terenie, blisko morza i centrum miasta. Znajduje się w malowniczej okolicy, zapewniając mnóstwo przestrzeni do wspólnego spacerowania i zabaw na świeżym powietrzu, a okolica zachęca do dłuższych wędrówek.<br>Grupa będzie zakwaterowana w budynkach: Liliput i Kormoran.<br>  |
| *Do przeczytania* | *Informacje o Ośrodku Jantar*<br><br>*Ośrodek Jantar. Fajne wczasy* |
| *Zapisy* | **Zapisy wraz z wpłatą zaliczki 320 zł (gotówka)**<br>**do 15.01.2027** w sekretariacie UTW<br>- osobiście Gmach Główny PW p.220<br>- telefonicznie 22/2346146<br>- e-mailowo utw@pw.edu.pl<br><br>Pozostałą kwotę<br>1.099 zł osoby z własnym dojazdem,<br>1.359 zł osoby, które pojadą autokarem.<br>**należy wpłacić do 20.04.2027 na konto bankowe**<br>Jantar Kubański spółka komandytowa<br>ul. Marszałkowska 81 lok 25 , 00-483 Warszawa<br>NIP: 45 1160 2202 0000 0004 5047 4396<br>w tytule każdego przelewu należy wpisać:<br>grupa UTW PW 25.04 - 02.05.2027 oraz liczbę osób, imię i nazwisko uczestnika/uczestników wycieczki. |

# 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 czy 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.

Do przeczytania:

*mtsholistictherapy.pl*
*https://www.mtsholistictherapy.pl/*