

# KARATE FOR LIFE

## PRODLOUŽENÝ VÍKEND PLNÝ OPRAVDOVÝCH ZÁŽITKŮ

### „KATA A KUMITE a osobní růst“

Opět přišel čas  
našeho milého  
víkendového setkání.  
Bude zaměřeno na cvičení  
Kata, kumite a  
osobní růst.



#### Co nás čeká?



**Tréninky karate** – Tentokrát se zaměříme na nácvik kata a kumite. Vše bude probíhat velmi jasně, konkrétně a zároveň jednoduše. Hlavní roli v tréninku bude mít velký počet opakování a tím následné zlepšování daných technik, jejich kombinací a celkové provedení, jak v kata tak v kumite. Současně budeme prohlubovat vztah ke cvičení karate a lepší vnímání sama sebe v tréninku. To vše pod vedením trenérů ☺ Pavla, Péti a Tomáše, kteří vám předají maximum svých zkušeností a nových podnětů ke cvičení karate.

**Osobní rozvoj** – sebepoznání je nedílnou součástí našeho učení a vzdělávání našich svěřenců. Naše aktuální téma bude OPRAVDOVOST a TVORBA toho, co chceme. Naše akce totiž často neodpovídají tomu, čeho chceme skutečně dosáhnout. Vždy existuje příčina našeho úspěchu, ale i neúspěchu. Pochopením universálních zákonů, se můžeme lépe orientovat v tom, co se nám děje a proč.

**Společná pohoda** - nasytíme naši duši, svaly, ale také žaludky skvělým GRILOVÁNÍM. Společně budeme relaxovat při kreslení MANDALEK za doprovodu příjemné meditační hudby. Budete mít i prostor se lépe poznat mezi sebou, povídат si a trávit čas spolu, což sebou vždy přináší nové zážitky. ☺

#### Důležité informace



Cena je 2900,- Kč. V ceně je plná penze, ubytování, grilování, 7 tréninkových jednotek. Splatnost je 17.10.2011.

Odjezd ve čtvrtek **27. října 2011 ve 14h** z parkoviště nad ZŠ Jeremenkova, kde trénujeme.

Odjezd ze soustředění v neděli **30. října** okolo 16h. Na dopravě na soustředění se dohodneme tréninku (případně po telefonu). Trenéři mají 3 super auta, ale bude potřeba ještě nějaké navíc. ☺

Kontakty: Pavel Moric 605 219 785; [www.karatevision.cz](http://www.karatevision.cz)