



Наш зимний лагерь посвящен оздоровительным практикам. Мы продолжим комплексную глубокую проработку всего тела. На этот раз мы акцентируем внимание на дыхании и дыхательных практиках.

За 7 дней мы постараемся проработать дыхание по полной. Результаты этой работы вы сможете увидеть и почувствовать уже в конце наших занятий. А полученные в ходе занятий навыки и знания помогут повысить эффективность вашей самостоятельной практики в дальнейшем.

- 
- « - » -  
- . ✓ Программа «Тайцзи-Кардио» включает: цигун «Восемь кусков парчи», упражнения дыхательной интеграции, комплекс «24 формы стиля Ян», координационные упражнения. Освоению «Тайцзи-Кардио» будет посвящена утренняя тренировка.
  - - . ✓ Мы будем практиковать йогу в снегу. Наш комплекс йоги интересен именно тем, что его можно делать в любую погоду и при любой температуре на свежем воздухе. Все позиции выполняются в стойке, поэтому коврик нам тоже не понадобится.
  - . ✓ Как правильно дышать. Что мешает дыханию. Как увеличить дыхательный объем. Как устранить асимметрию дыхательных мышц. Как через дыхание проработать висцеральные проблемы. Эти все принципы едины как для тайцзи, так и для йоги, так и для цигун.
  - - - . ✓ Как натренировать дыхательные мышцы. Как благодаря дыханию получить максимальный оздоровительный эффект. Дыхание и эмоции. Все это в процессе изучения дыхательных упражнений.

- 
- - .
  - - .

- 
- **Купание в горной реке – закаливание доступное всем.** Чистейшая горная река доступна для ежедневных ванн. Благодаря интенсивной системе тренировок – вы можете купаться, абсолютно не боясь простудиться, даже если не делали этого ранее.

---

**Дмитрий Константинович ТОМИЛОВ**

- Мастер ушу – 3 дуань, тренер-преподаватель ушу, председатель Крымской республиканской организации ушу.
- Мастер тайцзи-цюань, преподаватель тайцзи-цюань, президент Федерации тайцзи-цюань, руководитель собственной Школы.
- Психолог, специалист по телесно-ориентированной психотерапии, рольфер.
- Тренер-инструктор по фитнесу и аэробике, специалист по эстетике тела и bodywork.

### **Ирина Викторовна ТОМИЛОВА**

- Тренер тайцзи-цюань, главный преподаватель Федерации тайцзи-цюань.
- Тренер-инструктор по фитнесу и аэробике, инструктор йоги, специалист по эстетике тела и bodywork.
- Хореограф, преподаватель восточного танца.
- Ведущая школы женственности, специалист по женским практикам.

( )

### **3**

- 15:00. , , , .
- 15:00. .
- 18:00. .
- 20:00. .

### **4-9**

- 6:00. .
- 6:30. ( ).
- 8:30. .
- 10:00. . .
- 15:00. . ( , , ).
- 18:00. ( ).
- 20:00. ( )
- 21:00. .

### **10**

- 6:00. .
- 6:30. ( ).
- 8:30. .
- 9:30. , ( ).
- 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.

:

- Традиционный вариант (турприют «Сосновка» и общий котел)
- Автономный вариант (придорожные отели рядом с «Сосновкой»)

---

«                      »

•

! . « »

« » .

•

$$(\quad).$$

?

2.  $\frac{1}{\sqrt{\pi}} \int_{-\infty}^{\infty} f(x) e^{-x^2} dx = \frac{1}{\sqrt{\pi}} \int_{-\infty}^{\infty} f(x) e^{-x^2} dx$ ,  
 ,  $(\quad)$

( ) .

3.  $\frac{1}{x^2} = x^{-2}$ ;  $-2x^{-3} \cdot (-1) = 2x^{-3} = \frac{2}{x^3}$ .

• • • • •

5.  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{3}$ ,  $\frac{1}{4}$ .

6. .

$$7. \quad , \quad (7 \quad ).$$

8. \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_).

10.  $\frac{1}{\sqrt{2}}$ ,  $(-\frac{\sqrt{2}}{2}, \frac{\sqrt{2}}{2})$

«                      »).

11. .

12. ( ).

Age group	U.S. should take action	U.S. should not take action
18-29	85%	15%
30-49	82%	18%
50-69	88%	12%
70+	92%	8%

1

—

---

:)

$$(\quad, \quad).$$

1. \_\_\_\_\_ -

« » .

2. - .

3. « » - .

4. .

2

•

( , )

,

:

•  
•  
•

,

,

,

!

( \_\_\_\_\_ ).

1. - 400 .

2. - 1 (400 ).

«

».

3. ( ) - 3 ( 500 ).

1.5 .

!

(

4. ( , ) - 600 .

5. ( , , . .) - 1 (200 ).

6. ( ) - 3

.

7. - 3 .

8. ( ) - 0.8 .

9. - 800 .

10. ( , . .) - 1 .

11. - 1 (100 ).

12. , - .

13. - 500 .

14. - 1 .

15. ( -

) - 1 .

,

)

,

.

«

».

(

-

-

.

.

\_\_\_\_\_ .

«

».

,

.

.

-

.

.

( \_\_\_\_\_ )

1. Сопровождающими лицами являются родственники участников учебной программы, приезжающие вместе с участниками, проживающие в домике, но непосредственного участия в учебной программе семинара не принимающие.
2. Участники могут брать с собой сопровождающих лиц, если есть свободные места для проживания в домике. Наличие такой возможности нужно согласовать с организаторами заранее.
3. Ответственность за сопровождающих лиц несут сами участники семинара их пригласившие.
4. Сопровождающие лица обязаны поддерживать дух семинара, 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 50% от размера членского взноса.

Эти правила повторяют общие правила для занятий тайцзи-цюань, 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 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 ешьте много и не употребляйте спиртные напитки.
8. Занимаясь, соблюдайте умеренность в упражнениях, осознавайте пределы своих возможностей. Главное постепенная и регулярная практика. Обязательно предупреждайте 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.

Для регистрации на семинаре необходимо заполнить анкету-заявление и направить ее по адресу: [taichi-kerch@narod.ru](mailto:taichi-kerch@narod.ru) или [taichi-kerch@rambler.ru](mailto:taichi-kerch@rambler.ru).

Отнеситесь к заполнению анкеты серьезно - предварительно изучите настоящий информационный лист. Также просьба подавать заявки заблаговременно – это позволит лучше организовать бытовые условия на семинаре.

Взнос за участие в семинаре составляет:

- при условии предварительной регистрации до 10 декабря - шесть тысяч рублей;
- при регистрации после 11 декабря – семь тысяч рублей.

Взнос оплачивается в первый день семинара. Взнос является добровольным пожертвованием на развитие Школы. Продукты питания и снаряжение вы приобретаете и привозите самостоятельно.



!