



www.szkolataichi.com

# LETNI OBÓZ TAI CHI

Centrum Konferencyjno-Bankietowe „ROZŁOGI” koło Białegostoku

Termin obozu: 1-8 sierpnia 2015, cena: 1650 zł

Zapraszamy na Letni Obóz Tai Chi. Wyjazdy wakacyjne organizujemy od początku istnienia Szkoły. Zorganizowaliśmy już kilkanaście obozów. Ciesz się one dużym zainteresowaniem ze względu na wysoki poziom treningów pod okiem wykwalifikowanej kadry instruktorów oraz bogaty program dodatkowy. Zapewniamy niezapomniane przeżycia w wyjątkowym towarzystwie!

**W tym roku sprawdzone miejsce oraz nowa formuła treningowa i rozszerzona, międzynarodowa kadra.**

**Dużo unikalnych tematów zajęć: Tai Chi Chuan, Chi Kung, Nei Kung, Pchające Dłonie, Symbol Yin Yang, Zastosowania Bojowe, Kij, Kula, Szabla oraz Kształtowanie Świadomości Ciała, Rozluźnianie Mięśniowo-Powięziowe, Rozciąganie Odprężone i Relaks, Równowaga-Stabilizacji-Siła.**

Nasz Obóz będzie miał charakter typowo szkoleniowy i jak zwykle będzie intensywny. W celu zapewnienia komfortu treningu oraz niezaburzonej atmosfery zajęć zapraszamy tylko osoby trenujące na Obozie, bez osób towarzyszących, rodzin, dzieci i zwierząt. Obóz będzie trwał 8 dni. Będziemy mieli mocną kadrę instruktorów z Polski i z zagranicy. Wieczorami będą spotkania, wykłady, imprezy, filmy, pokazy, jednak najwięcej czasu poświęcimy na treningi z instruktorami. Jedziemy do sprawdzonego miejsca. Ośrodek Rozłogi spełnia całkowicie nasze oczekiwania. Dobre warunki, trzypokojowe pokoje (jest kilka dwuosobowych, ale rezerwujemy je dla par), pub, restauracja, ogromna sala konferencyjna, duży namiot, basen, kort tenisowy, siłownia plenerowa, cisza i las wokoło. I co niezwykle ważne, bardzo miła obsługa i wspanała kuchnia. Zapraszamy!

## Instruktorzy i Organizatorzy

W tym roku mamy liczną i międzynarodową kadrę - specjalistów w Tai Chi, Chi Kung, Kung Fu oraz w szeroko pojętym dbaniu o swoje ciało i zdrowie.



**Mariusz Sroczynski** - Założyciel i główny instruktor naszej Szkoły. Od 25 lat zajmuje się Tai Chi i Chi Kung, a sztukami walki jeszcze dłużej (ćwiczył między innymi Karate Kyokushin i Aikido). Uczył się u największych mistrzów Tai Chi, w tym: Yang Jwing Minga (styl Yang), Sam F.S. China (styl I Liq Chuan) oraz Howarda Choya, Richarda Wonga, Liu Van Kuna i Chen Xiao Wanga (różne style Tai Chi Chuan i Chi Kung). **Na obozie będzie zajmował się sprawami organizacyjnymi oraz poprowadzi zajęcia z Tai Chi, Chi Kung i formy z Szablą.**



**Kamila Jagiełło** - Ćwiczy Tai Chi i Chi Kung od 10 lat. Współtworzy wraz z Mariuszem naszą Szkołę. Asystuje w treningach grup początkujących, organizuje warsztaty, obozy, wyjazdy. Czuwa nad sprawami organizacyjnymi, koncepcyjnymi i wizerunkowymi Szkoły. To będzie jej 9. Letni Obóz Tai Chi, który organizuje wraz z Mariuszem. **Na obozie będzie się zajmowała sprawami organizacyjnymi.**



**Richard (Rich) Gibson** - Ćwiczy chińskie sztuki walki od 1994 roku, kiedy to spotkał mistrza Wing Chun - Terrence Yip. Po otrzymaniu dyplomu z Wing Chun zaczął zgłębiać wiedzę u mistrza Yang Jwing Mingiem obejmując Tai Chi Chuan Pchające Dłonie, Chin Na, Miękkki i Twardy Chi Kung. Razem z Joshem Craigiem otworzyli szkołę w Nowym Jorku i prowadzili wiele warsztatów na terenie USA. Obecnie Rich mieszka na Florydzie. **Na obozie poprowadzi treningi: Symbol Yin Yang, Chi Kung Kuli Tai Chi i Tai Chi Chin Na.**



**Joshua Craig** - Jest instruktorem wewnętrznych sztuk walki. Prowadzi w Nowym Jorku w USA szkołę systemu I-Liq Chuan i treningi z Kuli Tai Chi. Organizuje seminaria z mistrzami innych sztuk walki, a sam często podróżuje po Europie prowadząc szkolenia: m.in. w Norwegii, Anglii, Holandii i Niemczech. Od kilku lat współpracuje z naszą Szkołą, prowadząc warsztaty wiosenne i jesienne, oraz treningi na naszych letnich obozach. **Na obozie poprowadzi treningi: Chi Kung Kuli Tai Chi i Nei Kung.**



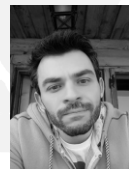
**Radosław Węglarz** - Absolwent AWF. Zaczął trenować styl Yang już w czasie studiów i jego różne odmiany zgłębia do dziś. W 2004 roku rozpoczął treningi Taoistycznego Tai Chi, Lok Hup Ba Fa i różne formy medytacji pod okiem najlepszych instruktorów. Przez ponad 3 lata jako instruktor, prowadził zajęcia z tego stylu. Tai Chi Chuan uczył się u największych mistrzów m.in. Mistrza Yang Jwing Minga, Richarda Wonga i Chen Ziqianga. Obecnie jest dyrektorem Łódzkiej Szkoły Tai Chi. **Na obozie poprowadzi treningi: Tai Chi Chuan, Kij Tai Chi.**



**Piotr Ziembka** - Trenuje chińskie sztuki walki od 1982. U mistrza Yang Jwing Minga zaczął trenować w 1986. Prowadzi szkołę w Poznaniu - Wielkopolska Szkoła Tradycyjnego Taijiquan i San Shou „Piotr Ziembka Tai Chi School”. Jest jednym z najbardziej utytułowanych polskich zawodników. Zdobył kilkadziesiąt medali, w tym 16 złotych na Mistrzostwach Świata Kung Fu. Ćwiczy Tai Chi Chuan styl Yang i Chen oraz Xing Yi Chuan. **Na obozie poprowadzi treningi: Zastosowania do formy i Pchających Dłoni, Przepływ i taktyka w Tai Chi oraz Relaksacja i Stymulacja Punktów Akupunkturowych w Chi Kung Tai Chi.**



**Marta Kordyszewska** - Absolwentka warszawskiego SGGW, dyplomowana instruktorka sportu z wieloletnim doświadczeniem, ze specjalizacją fitness. Pasjonatka filozofii body&mind. Wierzy głęboko, że tylko współpraca ciała i umysłu może dać pożądane efekty treningowe. **Na obozie poprowadzi treningi: Rozciąganie Odprężone i Relaks.**



**Seweryn Czarnowski** - Trener personalny, specjalista treningu motorycznego i funkcjonalnego, propaguje wszechstronny rozwój ciała, aby nieustannie dążyć do uzyskania i utrzymania najwyższej sprawności oraz maksymalnej kontroli umysłu nad ciałem. Adept brazylijskiej tanecznej sztuki walki Capoeira. **Na obozie poprowadzi treningi: Równowaga-Stabilizacja-Siła oraz Zabawa Pomiedzy Tańcem i Walką.**



**Wojtek Stachura** - Fizjoterapeuta, instruktor jogi, miłośnik wszelkich form kształtowania świadomości ciała. Po zetknięciu z metodą Feldenkraisa ukierunkował się na budowanie interakcji ciało-umysł jako najlepszej, jego zdaniem, formy zapobiegania i leczenia zaburzeń układu ruchu. Efektem tego był wyjazd do Indii i zdobycie uprawnień nauczyciela jogi. W terapii wykorzystuje również terapię powięziową, manualną i elementy masażu. **Na obozie poprowadzi treningi: Kształtowanie Świadomości Ciała, Rozluźnianie Mięśniowo-Powięziowe.**



**Włodzimierz Hrymniak** - Tai Chi zajmuje się od ok. 1986 roku. Kilka lat trenował judo i teakwondo. Przez kilkanaście lat trenował Tai Chi Chuan według przekazu mistrza Yang Jwing Minga. Od 2008 roku ćwiczy styl I Liq Chuan ucząc się bezpośrednio u mistrza stylu Sam F.S. China. W 2010 roku został instruktorem i otrzymał zgodę na prowadzenie szkoły I Liq Chuan. Od wielu lat współpracuje z naszą szkołą. **Na obozie poprowadzi treningi dla grupy ćwiczącej I-Liq Chuan.**

## Treningi i Tematy zajęć

Proponujemy nową rozszerzoną formułę treningową. Ćwiczyć będziecie **Tai Chi Chuan w wielu różnych wariantach tematycznych i z podziałem na grupy zaawansowania, różne odmiany Chi Kung i Nei Kung, formy z Szablą i Kijem, podstawowe i zaawansowane Pchające Dłonie, Centrowanie**. Dodatkowo zorganizujemy treningi i wykłady na tematy niezwykle potrzebne w naszym dbaniu o zdrowie. Tematy, które poruszymy to: **Kształtowanie Świadomości Ciała, Rozluźnianie Mięśniowo-Powięziowe, Rozciąganie Odprężone i Relaks, Równowaga-Stabilizacja-Siła**. Treningi zorganizujemy w grupach podzielonych według stopnia zaawansowania. **Stworzymy również grupę zupełnie początkującą**. Każda grupa będzie miała swojego instruktora prowadzącego, ale będzie także uczestniczyć w treningach tematycznych i kursach dodatkowych prowadzonych przez innych instruktorów.

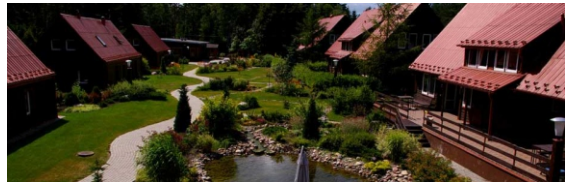
## Szczegółowe informacje

Na miejsce obozu wybraliśmy ośrodek, który doskonale sprawdził się w ostatnich latach - to będzie nasz szósty obóz w Rozłogach. Miejsce to zaspokoi Waszą potrzebę odpoczynku na łonie przyrody oraz zapewni odpowiednie warunki do ćwiczeń i wykładów (duży, ładny teren, sala konferencyjna, zadane miejsca treningowe). Przewidywany jest udział około 100 osób i około 8 instruktorów. Nasz obóz będzie miał charakter szkoleniowy. Zajęcia Tai Chi jako główny temat obozu odbywać się będą z podziałem na grupy 2x3 godziny dziennie. Dla chętnych treningi tematyczne codziennie z innym instruktorem, sesje rozciągania, treningi poranne i nocne. Łącznie do 12 godzin zajęć dziennie. W przerwach czas na odpoczynek, masaż, korzystanie z atrakcji ośrodka i okolicy oraz imprezy, wieczory filmowe, ognisko, grill.

**Organizatorzy obozu zastrzegają sobie prawo do zmian kadry i tematów obozu powstałych z przyczyn niezależnych.**

### Miejsce obozu

[www.ckbrozlogi.pl](http://www.ckbrozlogi.pl)



Centrum Konferencyjno-Bankietowe "Rozłogi" położone jest w sercu Puszczy Knyszyńskiej, z dala od miejskiego zgiełku. Jest to doskonałe miejsce na organizowanie szkoleń, konferencji oraz spotkań integracyjnych. Zakwaterowani będziemy w 40 wygodnych pokojach dwu- i trzyosobowych. Pokoje dwuosobowe przeznaczone będą przede wszystkim dla par. Pokoje znajdują się w czterech dużych, bardzo ładnych drewnianych domach całorocznych. W każdym wydzielono część dzienną (salon ze stołem i krzesłami, sofą, telewizorem) oraz część sypialną (pięć pokoi na dole i pięć na górze). Każdy pokój ma własną łazienkę. Domki i teren ośrodka zobaczyć możecie na podanej wyżej stronie internetowej. Na miejscu jest bezprzewodowy, bezpłatny dostęp do internetu. Ośrodek jest doskonale przystosowany do naszych potrzeb treningowych: dużo płaskiego terenu do treningu w plenerze, duży namiot i ogromna, trzyczęściowa sala konferencyjna do naszej dyspozycji. Jest oświetlony kort tenisowy, boisko wielofunkcyjne, siłownia plenerowa, basen. Sprzęt sportowy można wypożyczyć na miejscu. Na terenie ośrodka jest specjalnie wydzielone miejsce na ognisko, grill oraz wiele innych miejsc do odpoczynku. W głównym budynku znajduje się restauracja i pub czynny do ostatniego gościa. Samochody można zaparkować wzdłuż ośrodka. Cały kompleks jest ogrodzony i monitorowany. Ośrodek jest w całości zarezerwowany tylko dla naszej grupy.

### Dojazd we własnym zakresie

Dojazd do ośrodka prowadzi drogą nr 65 z Białegostoku (około 25 km) w kierunku na Bobrowniki. Na wysokości słupka z oznaczeniem „195 km”, przed miejscowością Dzierniakowo skręcamy w prawo, tak jak kieruje nas tablica informacyjna ośrodka.

**Jeśli poinformujecie nas o wolnych miejscach we własnych samochodach, pomożemy Wam zorganizować wspólny dojazd.**

### Cena obozu: 1650 zł

W cenę obozu wliczone są: noclegi, trzy posiłki dziennie (do wyboru dieta bez mięsna lub mięsna), wszystkie zajęcia (6 godz. zajęć podstawowych i podobna ilość dodatkowych dziennie), wszystkie dodatkowe imprezy na obozie, a także ubezpieczenie NNW, obsługa i wykwalifikowana kadra instruktorów. Nie płacimy za basen, kort tenisowy, sprzęt do tenisa, siłownię plenerową, internet.

### Płatne na miejscu

Dodatkowe posiłki i napoje (również alkoholowe) serwowane w pubie.

Masaże - oferta, cennik i zapisy bezpośrednio na obozie.

*Jak co roku, zaprosiliśmy specjalistów od różnych form masażu. Uczestnicy obozu będą mogli skorzystać z ich oferty.*

### Dodatkowe informacje

Obóz zaczyna się w sobotę 1 sierpnia: rejestracja od 10.00 do 15.00, obiad od 14.30, pierwszy trening 16.30-19.30, kolacja 19.30.

Obóz kończy się w sobotę 8 sierpnia: śniadanie 8.00-9.00, zakończenie obozu 9.30, wykwaterowanie i wyjazd do 12.00.

Prosimy planować przyjazd nie wcześniej niż na godz. 10.00. Przed tą godziną ośrodek nie będzie nas kwaterował, gdyż w całości jest zarezerwowany przez inną grupę. Nie ma też możliwości by przyjechać do ośrodka indywidualnie wcześniej.

Proszę to wziąć pod uwagę przy planowaniu podróży.

## Serdecznie zapraszamy!

### Rezerwacja i zapisy

**Prosimy, by do 15 czerwca każda osoba zdecydowana na wyjazd wypełniła i złożyła Formularz Zgłoszeniowy wraz z zaliczką w wysokości 500 zł lub pełną kwotą.** Opłaty można dokonać gotówką na zajęciach lub przelewem na podane niżej konto. Całą wpłatę na obóz należy dokonać najpóźniej do 15 lipca 2015. **Formularz Zgłoszeniowy jest dostępny na: [www.szkolataichi.com](http://www.szkolataichi.com) w zakładce OBÓZ 2015, na [www.facebook.com/szkolataichicom](https://www.facebook.com/szkolataichicom) do ściągnięcia oraz w formie papierowej u Mariusza Sroczyńskiego.** Formularz Zgłoszeniowy może zostać przekazany w formie papierowej lub elektronicznej. **Zachęcamy do korzystania z gotowego Formularza na [www.szkolataichi.com](http://www.szkolataichi.com).** Po złożeniu/wysłaniu Formularza, w ciągu 7 dni każdy otrzyma maila potwierdzającego przyjęcie na Obóz wraz ze szczegółowymi informacjami. **Uwaga:** Ilość miejsc na Obozie jest ograniczona więc o przyjęciu decyduje kolejność składania Formularzy i wpłat.

TAI CHI Szkoła Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego, ul. Klimczaka 7 m. 53, 02-797 Warszawa

Bank Millennium S.A., 91 1160 2202 0000 0001 2407 9044

Mariusz Sroczyński

+48 604 855 400

[mariusz.sroczyński@szkolataichi.com](mailto:mariusz.sroczyński@szkolataichi.com)

TAI CHI

Szkoła Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego

skr. poczt. nr 8, 02-975 Warszawa 150



www.szkolataichi.com

# FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

na Letni Obóz Tai Chi - ROZŁOGI - 1-8 sierpnia 2015 r.  
organizowany przez TAI CHI Szkołę Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego

Imię i nazwisko.....

Data urodzenia ..... Miejsce urodzenia ..... Pesel.....

Dokładny adres zameldowania.....

Miejscowość, ulica, nr domu i mieszkania, kod - wszystkie powyższe informacje są niezbędne do ubezpieczenia

Telefon..... E-mail.....

Czy ćwiczyłeś(aś) Tai Chi? Jeśli tak to od kiedy, gdzie i w jakiej grupie?

.....

**Opłata za obóz: 1650 zł**

**Zaliczka: 500 zł**

**II Rata: 1150 zł**

**Całość: 1650 zł**

Zgłoszenie potwierdzam wpłatą zaliczki/całej kwoty..... dn. .... gotówka/przelew

Pozostała kwota w wysokości ..... zostanie wpłacona dnia .....

Pełną kwotę za obóz należy wpłacić najpóźniej do 15 lipca 2015 r.

Rodzaj posiłków: bezmięsne/mięsne (niepotrzebne skreślić)

Prosimy o przemyślany wybór i nie dokonywanie zmian na obozie. Posiłki bezmięsne i mięsne wydawane są w oddzielnych jadalniach.

Nazwiska osób do wspólnego zamieszkania (małżeństwo lub pokoje trzyosobowe):

.....  
Uwaga: przy decyzji o przyjęciu na obóz i zakwaterowaniu będzie decydowała kolejność zgłoszeń.

**Formularz należy złożyć osobiście lub przesłać e-mailem najpóźniej do 15 czerwca 2015, wraz z zaliczką.  
Zachęcamy do korzystania z elektronicznego Formularza dostępnego na [www.szkolataichi.com](http://www.szkolataichi.com) w zakładce OBÓZ 2015.**

Opłaty można dokonać gotówką lub przelewem na podane niżej konto. Informujemy, że po 30 czerwca zaliczka jest bezzwrotna.

**TAI CHI Szkoła Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego, ul. Klimczaka 7 m. 53, 02-797 Warszawa**

**Bank Millennium S.A., 91 1160 2202 0000 0001 2407 9044**

**Oświadczam, że nie mam żadnych przeciwwskazań zdrowotnych do treningu Tai Chi oraz biorę udział w treningu na własną odpowiedzialność.**

Data i podpis.....

Wyrażam zgodę na przetwarzanie przez TAI CHI Szkołę Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego z siedzibą w Warszawie, przy ul. Klimczaka 7 moich danych osobowych w celach organizacyjnych i marketingowych związanych z obozem letnim organizowanym przez Szkołę w sierpniu 2015 r. W szczególności wyrażam zgodę na otrzymywanie od TAI CHI Szkoły Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego informacji związanych z przygotowaniem, przeprowadzaniem i podsumowaniem obozu 2015 oraz oferty dotyczącej obozu 2016, drogą mailową bądź telefoniczną. TAI CHI Szkoła Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego w Warszawie informuje, że zgodnie z Ustawą z dnia 29 sierpnia 1997 r. o ochronie danych osobowych wraz z późniejszymi zmianami, podanie danych jest dobrowolne, ponadto osobie udostępniającej swoje dane przysługuje prawo dostępu do treści tych danych oraz ich poprawiania.

Podpis.....

Zachęcamy uczestników do wykonywania zdjęć podczas obozu. Tych, którzy zechcą podzielić się z nami swoimi zdjęciami prosimy o podpisanie poniższej zgody.

Zgadzam się na dobrowolne i nieodpłatne przekazanie cyfrowych kopii zdjęć mojego autorstwa wykonanych podczas obozu 2015. Wyrażam zgodę na publikowanie i udostępnianie tych zdjęć przez TAI CHI Szkołę Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego w Warszawie. Zdjęcia te mogą być wykorzystywane wyłącznie na potrzeby związane z działalnością Szkoły.

Podpis.....

Mariusz Sroczyński

+48 604 855 400

mariusz.sroczynski@szkolataichi.com

TAI CHI

Szkoła Taijiquan Mariusza Sroczyńskiego

skr. poczt. nr 8, 02-975 Warszawa 150

# OPINIE UCZESTNIKÓW NASZYCH WCZEŚNIEJSZYCH OBOZÓW

## OBÓZ 2014 - ROZŁOGI

„Dziękuję za kolejny już fantastyczny obóz, atmosferę jaką budujecie, za całość, za pełnię, za to coś czego ująć w słowa nawet nie potrafię... Ten obóz był dla mnie wyjątkowy i pełen zdumienia nad tym co się zdarzyło. Moje tai chi rozpoczęło się jakieś 8-9 lat temu, wtedy jeszcze tylko w mojej wyobraźni, bo mieszkałam poza Warszawą i nikt w moim mieście nie prowadził zajęć. Zanim pierwszy raz stanęłam na sali musiało minąć jeszcze dużo czasu. Moja praktyka w pełni tego słowa jeszcze przede mną, ale to co mnie spotkało do tej pory już dawno przeszło granice wyobrażeń ;)” (A.S.)”

„Cześć Mariusz. Dziękuję bardzo za kolejny udany obóz Tai Chi. Nowa organizacja obozu była bardzo dobrym pomysłem, bo można było przyswoić więcej wiedzy, ale była też możliwość rozrywki jak zwykle. Każdy mógł wybrać czy chce się pobawić czy nauczyć czegoś wartościowego. Ja czuję potrzebę poznania głębszego znaczenia tych ćwiczeń więc ten sposób przekazu jest super. Dowiedziałem się dużo za co dziękuję bardzo, czekam na kolejny obóz. Postaram się jak najwięcej zapamiętać z tego co się dowiedziałem no i praktykować bo ścieżka wycięta w zaroślach jeśli się nią nie chadza to bardzo szybko zarosnie. Wszyscy instruktorzy byli super. Masz wspaniałych kolegów, jeszcze raz dziękuję. (S.J.)”

## OBÓZ 2013 - ROZŁOGI

„W drodze z obozu siedziałam sobie na stacji benzynowej przy stoliku, taka zupełnie cudownie wyluzowana i patrzyłam sobie spokojnie na ludzi. W środku żadnych burz czy tornad, po prostu byłam w tu i teraz. I pomyślałam, że obóz to jest wspaniałe zbiorowisko cudownych ludzi, którzy razem tworzą wyjątkową atmosferę, którą człowiek nasyka i zaczyna się zupełnie inaczej czuć. Dziękuję Wam wszystkim za to, że spotkaliśmy się w takich wspaniałych okolicznościach. (M.B.)”

„Witaj Mariusz, dopiero teraz piszę podziękowanie bo... w zeszłym roku byłam zachwycona poprzednim obozem, natomiast ten obecny to "mistrzostwo świata" ... więc nie bardzo wiem co napisać... Jak zwykle ..nie wiem jak to robisz, że każdy następny obóz jest lepszy od poprzedniego... aż boję się myśleć co będzie za rok :) tak wysoko została ustawiona poprzeczka. Organizacja Twoja i Kamili jak zwykle perfekcyjna (ciekawe dlaczego wg Ciebie nic nie poszło zgodnie z planem :-), Instruktorzy -nie mam słów -rewelacja, perfekcjonizm, ogromne poczucie humoru, całkowite zaangażowanie - jak wiadomo "przykład idzie z Góry"-widać że wszyscy jesteście przyjaźliwi. Ciekawe co będzie na pokazie instruktorów w przyszłym roku? - jakie nowe "kary" wymyśli Rafał? jakie nowe zwroty zastąpią "szału nie ma", "powiedźcie mi tylko ..dlaczego?", "Mariusz..zatańcz", "najważniejsza pozycja - język do podniebienia", "mistrz Yang powiedział ..."? W zasadzie co bym nie napisała to i tak nie oddam ten fantastycznej atmosfery... tego, że ręce bolały mnie od klaskania, a brzuch od śmiechu, że czułam się jak w jednej wielkiej rodzinie i nie wiem co musiałyby się stać za rok żebym nie pojechała na następny obóz... Podziękowania dla Ciebie, Kamili, Mariusza, Rafała, Arka, Radka, Joshui, Włodka - będącego duchem "teatralnej grupy Rafała" i wszystkich Uczestników obozu Rozłogi 2013 - bardzo Wam wszystkim dziękuję i do zobaczenia..:) (E.K.)”

## OBÓZ 2012 - ROZŁOGI

„Hej Mariusz, ja też chciałabym jeszcze raz BARDZO, BARDZO podziękować Wam: Tobie i Kamili za organizację naszego cudownego obozu! :) Wspaniała organizacja dzięki której nie musieliśmy się niczym przejmować poza treningami i zabawą, świetna atmosfera, którą wokół siebie z Kamilią tworzyacie, cudowni ludzie, których przyciągacie! Wróciłam naładowana pozytywną energią, którą otrzymywałam na każdym kroku; pełna zapału i motywacji do dalszych treningów (tu ukłon w stronę wszystkich instruktorów, a w szczególności naszego fantastycznego prowadzącego Krzysztofa) wypoczęta i zrelaksowana za wszystkie czasy, choć trochę niewyspana - ciekawe dlaczego?! :) Za to wszystko strasznie Wam dziękuję i ściskam Was serdecznie!!! (M.Ł.)”

„Cześć Mariusz, nie wiem jak to robisz -ale gdy wyjeżdżam z każdego kolejnego obozu wydaje mi się, że ostatni był najlepszy, najlepiej zorganizowany (ogromne brawa dla Kamili!!!), a potem okazuje się że każdy następny jest jeszcze lepszy. Świetnie dobierasz instruktorów do konkretnej grupy. Swym perfekcjonizmem, zaangażowaniem zarażasz innych. Patrząc na Ciebie na obozie, czy treningach każdy chociaż w małym stopniu chce być lepszy, bardziej wytrwały, dokładniejszy (to opinia nie tylko moja, ale też zwerbowanych do szkoły moich przyjaciół). W tym roku -na obozie-"miałam stresa" - czy dam radę w grupie Rafała -ale po pierwsze na początku mnie uspokoił, a potem świetnie dopasował treningi do warunków atmosferycznych i naszych możliwości (dzięki Rafał!!!). Ogólnie nie znam drugiego takiego obozu -gdzie ludzie reprezentujący różne pokolenia, mający różną "mobilność fizyczną" potrafią się tak fantastycznie bawić, ćwiczyć, dogadywać bez żadnych konfliktów, wnosząc fantastyczną energię -która mimo powrotu do rzeczywistości na długo w nas pozostaje. Jeszcze raz serdeczne dzięki. Pozdrawia. (E.K.)”

„Witaj Mariuszu, dziękuję za tak zorganizowany obóz, że nie miałam czasu poleżeć, nie miałam czasu wysłać smsa, nie miałam czasu poubolewać nad swoim życiem...Było tyle różności, że trzeba było spróbować wszystkiego. Pozdrawiam. (J.D.)”

## OBÓZ 2011 - ROZŁOGI

„Dziękuję za obóz, który pod każdym względem był wyjątkowy. Wszystko było dopracowane w najdrobniejszych szczegółach i perfekcyjnie zrealizowane. Treningi pod okiem najlepszych instruktorów, magiczne miejsce, szczególna atmosfera, nawet pogoda dopisała. Nie wiem jak to robisz ale jesteś w tym ŚWIETNY!!! Ciesz się, że już planujesz następny obóz :) jeździć nic nie stanie na przeszkodzie przyjadę na pewno. (M.K.)”

„Mariusz. Ten obóz to było jedno z najcudowniejszych doświadczeń w moim życiu fizyczne i wewnętrznie. Zbieranina tylu wspaniałych ludzi rzadko się zdarza, a powoduje niesamowity efekt energetyczny, wiele można przekazać i samemu się nauczyć. No i pewnie do końca mojego krótkiego życia zabiorę wspomnienie Twojego epickiego lotu do basenu. Z całym szacunkiem ale Bartek Grad, o ile pamiętam, powinien dostać co najmniej drugi dyplom. Good times. :D (P.M.)”

„DZIĘKUJĘ! Za te wspólnotę, którą tworzysz wokół siebie i za Tai Chi. Wspólnotę, która jest generatorem mega pozytywnej energii i ważnych spotkań ze sobą i innymi. (A.T.)”

„Obóz był, co tu mówić kolejną dużą przygodą, o której trudno opowiadać tym, którzy nie byli. (M.C.)”

„Witaj Mariusz! Oczywiście, że pamiętam każdy dzień naszego wspaniałego obozu. Bardzo dziękuję za T/e mail, za wspaniałe zdjęcia, które przybliżyły wspomnienia o obozie. Obóz w Rozłogach jest Waszym /Twoim i Kamili/ wspaniałym osiągnięciem organizacyjnym i sportowym, za co bardzo serdecznie dziękuję. Wielki szacunek i podziękowania wszystkim instruktorom. Wszyscy zgromadzeni w Rozłogach uczestnicy obozu na czele z Wami tworzyli wspaniałą atmosferę, pozytywną energię, optymizm życiowy i chęć życia. Przytoczone przez Ciebie opinie w pełni odzwierciedlają moje odczucia. Pozdrawiam bardzo serdecznie. (A.F.)”

## OBÓZ 2010 - ROZŁOGI

„Witaj, Mariusz, chcielibyśmy Ci gorąco podziękować za świetny obóz, co zresztą nie było specjalnym zaskoczeniem, bo Twoje obozy to klasa sama w sobie, ale ten był wyjątkowo udany. mnóstwo inspiracji, pozytywnej energii, przykładów ludzi poświęconych swojej pasji - to nieocenione. Pożegnalne wykonanie I części formy (kontrast kolorowych, swobodnych strojów z absolutnym skupieniem ćwiczących) i sam sposób pożegnania się wszystkich ze wszystkimi miały piorunujący efekt. niesamowite wrażenie! Gdyby jeszcze mieli tam jezioro... byłby to po prostu raj. Jeszcze raz dziękujemy, jesteś wielki! (może pijesz dużo mleka...) Pozdrawiamy serdecznie. (B. i J. G.G.)”

„Cześć Mariusz! Chciałam po raz kolejny nadmienić że podziękowania należą się głównie Tobie. Wyjazd był rewelacyjny!! Program zgrupowania, uczestniczący w nim ludzie, instruktorzy w połączeniu z gongami i pokazem na zakończenie (!!!!!!!) powalił mnie na kolana bez dwóch zdań. Myślę, że nie tylko mnie. Ściskam mocno, (P.P.)”

## OBÓZ 2009 - ROMA

„Mariuszu, ponieważ na świeżo i w powszechnej ekstazie z niedowierzaniem wysłuchiwałeś pochwał, pozwalam sobie jeszcze raz dobitniej, bo na piśmie, podziękować za kolejny fantastyczny obóz tai chi :) Twoja wiedza, doświadczenie, wrażliwość, otwartość na świat i ludzi, oraz coś co mniej uchwytnie, co myślę, bez przesady można nazwać charyzmą, skupiły niezwykłych ludzi i magiczne zdarzenia, sprawiły, że czuję się oczyszczona ze współczesnych toksyn świata i ze świadomością tego co pierwotne i najważniejsze, powróciłam do rzeczywistości z mocą cieszenia się życiem na wszystkich jego poziomach! Podziękowania wyszły mi pompatycznie i ciut pretensjonalnie :) ale przecież raz w roku można, a dobrą energię wymieniać trzeba... serdeczności wiele, (D. J-W.)”

## OBÓZ 2008 - WIATRARI

„Hej Mariusz :) przede wszystkim dziękuję za obóz... cały czas odzyskuję w sobie działanie wielogodzinnych ćwiczeń i cudownej atmosfery. Trudno teraz spędzać dzień bez wspólnych śniadań, treningów, rozmów, wieczornych imprez;) etc... (M.A.)”

„Witam Mariusz, chcę Ci podziękować za możliwość bycia na obozie. Pomyślałam, że prześlę Ci swoje osobiste refleksje. Był to dla mnie ważny, bardzo interesujący i jednocześnie dość trudny tydzień. Ważny, bo odkryłam istnienie głębszych pokładów i potencjałów i poczułam jaką satysfakcję może dawać uczenie się „wgląd”, a nie „naprzód”. Oj dużo, dużo jest do zrobienia. Bardzo interesujący dla mnie był trening tysiąca powtórzeń (chyba najwyżej 3 razy zrobiłam cały ruch poprawnie, ale zdecydowanie wyostrzyło mi się wewnętrzne oko), poznawanie i poczucie sensu ruchu poprzez ćwiczenie zastosowań i wspaniały był pokaz instruktorów, których znamy z zajęć a na pokazie budził mój zachwyt. Niesamowita, oprócz umiejętności i sprawności jest dla mnie ich umiejętność absolutnego skupienia i koncentracji. To było jak dzieło sztuki. Och! (M.R.)”

„Mariuszu, to był dla mnie super tydzień. Czaszka dymi. Dużo radości od dawna nie widzianej, spokoju. Bardzo Ci dziękuję. Wszystko zaczęło się od nowa, jeszcze raz jak kolejną powtórką formy.... Pozdrawiam. (E.D.)”