

BLACK EAGLE NEWS

Nummer 200

DECEMBER 2015

KALENDER

Zaterdag 05 december:

Sinterklaas

Zaterdag 12 december:

Ring of Weapons

Zondag 20 december:

STAGE INITIATIE CHI KUNG met gastleraar

Wapenmeester Alain Leroy

Zaterdag 26 december:

Programmatraining

STAGE INITIATIE CHI KUNG

Zondag 20 december 2015 van 10u tot 12u.

Chi Kung (Qi Gong) is de verzameling van persoonlijke welzijns/gezondheidstechnieken van Chinese oorsprong. Het is een verzameling van ademhalings- en relaxatieoefeningen, statische en mobiele technieken. De bedoeling is een goed verkeer van de energie die in ons lichaam aanwezig is, en een harmonie met de krachten die rond ons bestaan.

Gastleraar is Wapenmeester Alain Leroy

Deel1: theorie, ademhalings- en relaxatietechnieken.

Deel2: 8 brocades - statische Chi Kung + "Boomstand"

Einde met mobiele technieken (combi van 4 bewegingen)

De stage is beperkt tot 35 deelnemers.
Stagekostprijs = 15 €

Inschrijvingen (=betaling) via de Kampai in Black Eagle Dojo

Stage wordt ingeschreven in het VVA-boekje.

HOE BEHAAL IK EEN HOGERE GORDEL

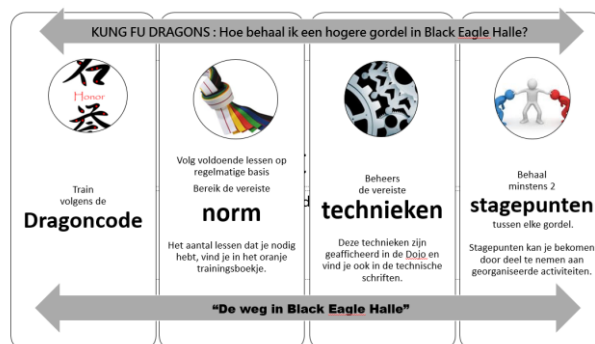
Volg de Eagle Code

- Behaal de norm
- Beheers de technieken
- Voldoende stagepunten

wit	
geel	
oranje	
groen	
blauw	
bruin	
zwart	

En hop naar het volgende level/niveau/gordel. Veel succes met het Black Eagle Martial Arts System!

De weg voor de Dragons:



De weg voor de Eagles:

