



institut ms

škola přírodní léčby a čchi-kung

Dvouleté víkendové studium s možností nadstavby



podle principů tradiční čínské medicíny a taoistického pojetí zdraví

ŠKOLA PŘÍRODNÍ LÉČBY A UMĚNÍ ČCHI - KUNG



CESTA OSOBNÍHO ROZVOJE A VNITŘNÍ PROMĚNY

ČESKÝ KRUMLOV (od 14.10.2011) * PRAHA (od 27.1. 2012)



Stavíme na tisíce let ověřených znalostech a zkušenostech oborů, které žijí dodnes.



Objevte svět nepoznaného, tajemný svět čínských mudrců, umění relaxace, koncentrace a vůle...

Telefon: +420 777 204 028
E- mail: info@svetloslunce.cz

www.institutms.cz
www.svetloslunce.cz

Copyright 2011, institut ms, Michaela Sklářová. Všechna práva vyhrazena.



institut ms

škola přírodní léčby a čchi-kung

STUDIUM JAKO LÉK. PROČ ZAČÍT.

Koncepce výuky je prožitková s ozdravnými účinky pro tělo i duši. Tento harmonický systém vzdělávání zohledňuje celistvé pojetí člověka, přináší hlubší sebepoznání, pozitivní postoj k sobě samému, druhým lidem a životu. Pomáhá otevřít skryté schopnosti a potenciál v nás i mimo nás.

Zahrnuje zasvěcení do tajů a praktik přírodní léčby podle taoistického pojetí zdraví (osm staročínských diagnostických a terapeutických postupů), matrice pěti prvků a teorie jin-jang, pochopení přírodních zákonů a duchovních principů.

Studium je určeno pro laiky i profesionály, ženy i muže bez ohledu na věk a stupeň dosaženého vzdělání. Důraz je kladen na vyváženost výuky, tzn. že obsahuje: teoretické vzdělání formou přednášek a seminářů (pátek); odborné vzdělání formou konkrétních a praktických postupů, tělesných cvičení (sobota); letní 4-denní soustředění v přírodě (pátek- pondělí), samostudium a individuální konzultace.

Své znalosti a osobní zkušenosti vám předají skuteční odborníci a zajímaví hosté.

Výuka obsahuje tyto základní teoretické i praktické znalosti:

- hmotné a skryté energetické systémy lidského těla, důležité body na těle (čakry, meridiány, nádís, éterická těla, energie čchi, práce s energií aj.);
- kultivace těla a mysli pomocí čchi-kung- meditace, dechová a pohybová cvičení, masáž, akupresura, akupunktura, byliny, zdravá strava, energetická medicína aj.;
- využití pozitivní energie v prostoru pomocí starého čínského umění feng-shui;
- vnitřní alchymie a tajemství posvátné sexuality (práce se sexuální energií ve prospěch dlouhověkosti, duchovního růstu a sebe-léčení);
- duchovně spirituální pojetí nemoci, psychické aspekty a projevy a mnohá další témata (viz anotace).

Toto ucelené studium vám ukáže, že jenom vy sami můžete být opravdu vším. A kým? Sami sobě doktorem, učitelem i žákem zároveň. Přesvědčte se o hluboké moudrosti našich předků, která tkví v každém z nás.

DOBA TRVÁNÍ STUDIA, TERMÍNY A JEHO MOŽNOSTI.

Dvouleté víkendové studium obsahuje každoročně celkem šest víkendů 1 x měsíčně, (pátek 14- 21 h; sobota 9.30- 18.30), kdy výuka probíhá v Českém Krumlově (při větším zájmu v Českých Budějovicích), nově v Praze a čtyřdenní soustředění v přírodě (Kostřata u Blatné). Každý ročník obsahuje během jednoho školního roku 150 vyučovacích hodin.

Termíny studia:

Český Krumlov: 14.-15.10.; 4.-5.11.; 2.-3.12.; 13.-14.1.; 17.-18.2.; 23.-24.3.; soustředění: 4.-7.5. 2012;

Praha: 27.-28.1.; 24.-25.2.; 30.-31.3.; 27.-28.4.; 25.-26.5.; 22.-23.6. 2012; soustředění v přírodě 2-5.8.2012

Třetí ročník jako nadstavba je určen zejména pro zájemce - cvičitele čchi-kung a zahrnuje převážně individuální výuku a přípravu pro samostatné vedení lekcí. Studium je zaměřeno na hlubší pochopení práce s energií, jemnější techniky v oblasti meditace a sebe-poznávacích technik. Dále zahrnuje prevenci syndromu vyhoření, výuku metodiky a práci s klientem, komunikační dovednosti, vlastní prezentaci a mnohé zajímavé přednášky nebo odborné semináře.

PLATEBNÍ MOŽNOSTI.

Student je ke studiu přijat poté, co zašle přihlášku ke studiu elektronickou nebo písemnou formou a do stanoveného termínu zaplatí poplatek spojený se studiem, který činí **14.500,- Kč pro každý ročník. Informace Praha:**

Platbu pro první školní rok ve výši **14.500,- Kč je možné uhradit jednorázově do 15.12.2011** přes bankovní účet Raiffeisen Bank: 4904297028/5500. Při platbě **do 30.10. je sleva na 12.800,- Kč.**

Studium je možné hradit také **splátkově- zálohu ve výši 8.000,- Kč je nutné uhradit při přihlášení, nejpozději však do 15.12.** přes bankovní účet Raiffeisen Bank: 4904297001/5500. **Doplatek ve výši 6.500,- Kč**

uhradíte v první den výuky; nebo další doplatky 4x 2000 Kč se hradí měsíčně na místě (cena studia pak činí 16.000,- Kč).



Telefon: +420 777 204 028

E- mail: info@svetloslunce.cz

www.institutms.cz

www.svetloslunce.cz

Copyright 2011, institut ms, Michaela Sklářová. Všechna práva vyhrazena.



institut ms

škola přírodní léčby a čchi-kung

ANOTACE VÝUKY

1. Hmotné a skryté energetické systémy lidského těla, témata:

Základy fungování energie v lidském těle, skryté energetické systémy, blokování toků energie, cesta do nitra- vědomí, nevědomí, ego, intuice, racionalita, Vyšší já, sebedestrukce aj.

2. Úvod do tradiční čínské medicíny a metody léčby, témata:

Pojem čchi, základní principy univerza, orgány jin a jang, učení pěti prvků, patogeny- vnější a vnitřní příčiny nemocí, metody léčby TCM- byliny, akupresura, akupunktura, masáže, cvičení, meditace, strava, metody vyšetřování aj.

3. Základní energetické dráhy tzv. meridiány, témata:

Dvanáct hlavních drah a jejich využití v páru, koncept, struktura a využití v praxi, jak využít znalost meridiánů pro domácí užití, důležité body na těle, orgánové hodiny aj.

4. Prevence zdraví a emoce, témata:

Umění pěstování života, jak si udržet zdraví vlastními silami, dietetika, typy lidí podle jin a jang, pět základních emocí a jejich dopad na naše tělo, respektování ročních období a základních fyzických potřeb člověka, emoční hygiena aj.

5. Výživa a zdravá strava podle elementů, energie v potravinách, detoxikace těla, témata:

Jak se naučit pracovat s energií potravin, vhodné kombinace potravin, léčebné metody při přípravě jídel, makrobiotika jako energetická medicína a životní styl, kvalita daného elementu v potravinách a jeho působení na související orgány aj.

6. Využití pozitivní energie v prostoru podle Feng-shui, geopatogenní zóny, témata:

Princip proudění energie čchi prostorem, rozdělení jednotlivých principů Feng Shui do Školy tvaru a Školy kompasu, propojení harmonie prostorů se životním stylem a harmonií svých energií, náprava prohřešků v prostoru aj.

7. Čínská energetická masáž, moxování a baňkování, témata:

Stimulace orgánů v těle, využití baněk a moxování při práci s tělem, masáže zad- aktivace bodů na dráze močového měchýře, využití různých technik a hmatů při práci s tělem aj.

8. Čínská bylinná terapie- užití bylin ve vztahu k orgánovým hodinám, témata:

Fytoterapie podle čínské medicíny, význam bylinné léčby, informace bylin a jejich využití podle učení pěti prvků, návody na konkrétní problémy, příprava bylin- čaje, masti, tinktury, léčivé oleje

9. Taoismus a vnitřní alchymie, témata:

Taoistické praktiky, praktiky magického taoismu, formy taoistické meditace, techniky vnitřního posilování a kultivace těla, proměna vnitřních energií, význam karmy v taoistické spiritualitě aj.

10. Tao a tantra, tajemství posvátné sexuality, sexualita jako věda, témata:

Posvátné praktiky, jin-jang splnutí ženské a mužské energie, léčivá síla sexu, hlubinný orgasmus, kundalíní energie, ženy jako „nebezpečné strážkyně sexu“ a zdroj životadárné energie, využití úplného potenciálu těla a duše aj.

11. Spirituálně psychické aspekty a projevy daného orgánu podle pěti prvků, témata:

Duchovně spirituální pojetí nemoci orgánů jin a jang podle teorie pěti prvků, osobní rozvoj a pozitivní afirmace, regulace emocí, cvičení pro duševní hygienu, významem naděje, radosti, odpouštění aj.

12. Reflexní terapie, témata:

Nejstarší léčebná metoda o stimulaci nervových zakončení na všech zakončení těla, např. chodidla a ruce, důležité body, zóny a spojitost s vnitřními orgány, uvolnění krční páteře pomocí metody

13. Třetí ročník jako nadstavba pro cvičitele čchi-kung, témata:

Individuální výuka a příprava pro samostatné vedení lekcí, metodika a práce s klientem, komunikační dovednosti, vlastní prezentace, prevence syndromu vyhoření, práce s klientem, spolupráce, tao meditace, různé zajímavé přednášky a odborné semináře, viz. bod 14 (bude upřesněno).





institut ms

škola přírodní léčby a čchi-kung

ANOTACE VÝUKY

Přednášky a semináře na různá témata s cílem seznámit posluchače s dalšími obory tzv. alternativní medicíny:

- **Emoční nerovnováha, příčina 90% všech onemocnění**, přírodní léčba podle dr. Edwarda Bacha
- **Vztah k vlastnímu tělu i duši- Zruš, co ti vadí**, metoda RUŠ pro úlevu fyzických i psychických potíží
- **Smrt, velké tabu naší společnosti**, kolektivní strach ze smrti a dopad na každodenní život
- **Život po životě? Co se děje při smrti a po smrti?** pohled různých filozofií a náboženství na téma spojené se smrtí
- **Bodyterapie - terapeutická práce s dotekem (biodynamické masáže)**, schopnost samoléčebných procesů v těle
- **Co způsobují neprožité a potlačené emoce nejen v těle**, meditační techniky na uvolnění energie v těle
- **Vnitřní konstelace**, práce s rodinným systémem a archetypy osobnosti
- **Emoční cesta**, odkrytí potlačených emocí a vzpomínek, které mohou vést až k nemocem
- **Detoxikace**, půst a očista střev, výplachy, strava proti plísním může léčit rakovinu, očistné kúry
- **Homeopatie**, jeden z nejrozšířenějších oborů, účelem je obnovení zdraví a harmonie organismu
- **Pozitivní psychologie, umění pozitivního myšlení**, jak myslíme, má vliv na naše zdraví a celkový rozvoj osobnosti
- **Další možná témata o metodách nebo směrech: SRT, Reiki, numerologie, astrologie, rodinné konstelace, vzácné kameny, posvátná místa země, spiritualita, různé duchovní tradice- taoismus, tantra, šamanismus aj.**

14. Praktická tělesná cvičení a práce s čchi, odborné semináře, témata:

Kultivace těla a mysli s čchi-kung, práce s energií nebo-li čchi, meditace, dechová a relaxační cvičení, automasáž, čchi-kung jako prevence onemocnění, cvičení pro ozdravení vnitřních orgánů pomocí vizualizačních technik aj.

Výuka jednotlivých sestav, jejich zdravotní účinky a použití v každodenním životě:

statický čchi-kung Džan džuan a pohybový klasický čchi-kung: Pa Tuan Ān / Osm kusů brokátu, unikátní sada cvičení zaměřená na zesílení vnitřních orgánů; **zdravotní č. Liangong Shi Ba Fa** / 18 jemných cvičení, vynikající strečinkový komplex pro zdraví a omlazování buněk celého těla.; taoistický čchi-kung **Tchaj ťi čchi-kung** / 18 forem Velkého předělu, půvabná sestava plynulých a uvolněných pohybů; Tao čchi-kung, patří k vrcholům meditačních technik.

LEKTOŘI

Michaela Sklářová- praktická výuka čchi-kung, meditace a práce s tělem, masáže, konstelace, sexuální alchymie
Mgr. Natalia Jadryshniková (Rus)- praktická odborná výuka čchi kung, taoismus a vnitřní alchymie, práce s energií
Ing. Jindřich Sedláček- odborná všeobecná část- tradiční čínské medicína, vlastní praxe a lektorská činnost v TCM
Mudr. Michaela Bernardová- přednášky v oblasti tradiční čínské medicíny a dietetiky, vlastní praxe
ing. Mojmír Mišun- všeobecná výuka o fengshui, práce s energií prostoru a harmonie prostoru, vlastní praxe
Mgr. Petra Vojtová, Ph.D.- všeobecná výuka pozitivní psychologie a spirituální psychické aspekty, J-Univerzita ČB
Lenka Šantek- výživa a zdravá strava, energetická medicína, makrobiotika, detoxikace těla, vlastní praxe
Radmila Tomsová Gaudi- výživa a bylinná léčba, fytotherapie, přednášky o smrti a umírání, vlastní praxe
Dita Bartoňová- lektorka masáží a masážní bodyterapie, práce s tělem, čínská tlaková masáž aj., vlastní praxe
Ing. Václava Chrástkova- přednáška Bachova léčba, vlastní praxe
Hana Panská- přednáška o metodě RUŠ, vlastní praxe
Alena Bílková- beseda na téma duchovní rozměr člověka a jeho spiritualita, vlastní praxe
A další zajímaví hosté a lektori.

ROZVRH A UČEBNÍ MATERIÁLY

Učební materiály pro výuku obdrží studenti po zaslání přihlášky a uhrazení platby dle podmínek v první den výuky.

Osobní poznámky z přednášek a seminářů si posluchači provádí dle vlastního uvážení. Rozvrh může být pozměněn ve výjimečných případech např. z důvodu nemoci lektora.

Bližší informace o studiu, rozvrh a přihlášky naleznete na:

www.institutms.cz nebo www.svetloslunce.cz.



Telefon: +420 777 204 028

E- mail: info@svetloslunce.cz

www.institutms.cz

www.svetloslunce.cz

Copyright 2011, institut ms, Michaela Sklářová. Všechna práva vyhrazena.



institut ms

škola přírodní léčby a čchi-kung

DOBA STUDIA, FORMA STUDIA, DOCHÁZKA, ZKOUŠKY, UKONČENÍ STUDIA, KONTAKT.

Doba studia je stanovena studijním programem na dva roky. Třetí ročník bude otevřen podle zájmu studentů po ukončení dvouletého studia jako nadstavba pro budoucí cvičitele a zájemce z předešlých ročníků.

Celé studium je možné navštěvovat „jen“ zájmově pro vlastní individuální potřebu, nebo po ukončení druhého ročníku a jeho úspěšném zakončení vést lekce cvičení jako instruktor pod vedením učitele pro malé skupinky zájemců. Po úspěšném zakončení třetího ročníku pak může vést student samostatné lekce a stává se cvičitelem školy.

Každý ročník zahrnuje praktická cvičení, přednášky, konzultace a samostudium. Každý lektor upřesní podmínky k absolvování předmětu a doporučenou literaturu. Studium se skládá z všeobecné části (formou přednášek a procvičování-pátek) a odborné části (zahrnuje výuku jednotlivých sestav a podrobnější výklad jednotlivých sestav- sobota).

Forma studia. Dvouleté víkendové studium obsahuje každoročně celkem šest víkendů (pátek a sobota) 1 x měsíčně, kdy výuka probíhá v Českém Krumlově (při větším zájmu v Českých Budějovicích a nově v Praze) a čtyřdenní soustředění v přírodě, kdy výuka probíhá v penzionu Kostřata u Blatné.

Každý ročník obsahuje během jednoho školního roku **150 vyučovacích hodin** / 16 dní:

- **šest víkendových setkání pátek 14- 21 h; sobota 9.30- 18.30** / 108 vyuč.h)
pátek: prezentace 14.00 h, výuka 14.30- 17.30, večeře, 18.00- 21.00 / 8 vyuč.h);
sobota: prezentace 9.00, výuka 9.30- 12.30, oběd, 13.30- 16.30, večeře, 17.00- 18.30; (18.30- 20.00 pokročilí)
- **čtyřdenní soustředění v přírodě + závěrečné zkoušky** / 34 vyuč.h
pátek: prezentace 16.00- 18.00h, 19.00 večeře, program 20- 21.30;
sobota+ neděle: 7.30- 9.00; 10-13.00; oběd; 16.00- 19.00; večeře; 20-21.30;
pondělí: 7.30- 9.00; 10-13.00, závěr.
- **praxe formou samostudia-** čtyři samostatně vedené lekce / 6 vyuč.h

Třetí ročník jako nadstavba je určen pro vážné zájemce - cvičitele čchi-kung a zahrnuje převážně individuální výuku a přípravu pro samostatné vedení lekcí. Studium je zaměřeno na hlubší pochopení práce s energií, jemnější techniky v oblasti řízené relaxace, meditace, meditační terapie a sebe-poznávání technik, autosugescí atd. Dále zahrnuje prevenci syndromu vyhoření, výuku metodiky a práci s klientem, komunikační dovednosti, vlastní prezentaci aj.

Docházka. Student musí absolvovat 90 %-ní návštěvnost, aby splnil podmínky pro ukončení školy. Absolventům studia se vydává po úspěšném zakončení prvního ročníku „ potvrzení o účasti základního ročníku školy“ a po úspěšném zakončení druhého ročníku „osvědčení o řádném ukončení dvouletého studia“. Třetí ročník je zakončen „certifikátem o absolvování tříletého studia se zaměřením cvičitel čínské jógy“.

Zkoušky. Studenti vykonávají zkoušky v závěru každého ročníku ze všeobecné části a z části odborné. Klasifikace daného předmětu zkoušejícím je hodnocena těmito známkami: „výborně“ , „velmi dobře“ , „dobře“ a „neprospěl“. Termín zkoušek se koná zpravidla během soustředění a je upřesněn během školního roku. Pokud by student u zkoušky nevyhověl, má nárok za příplatek 300 Kč na opravnou zkoušku. Každý ročník je zakončen závěrečnou prací a natočením dvd o vedení lekce (jen pro zájemce, kteří chtějí být cvičiteli). Ve druhém a třetím ročníku se klasifikuje stejnými známkami. Stanovení obsahu, podmínek a vypsání témat závěrečných prací bude upřesněno.

Ukončení studia. Student může přerušit studium z vážných důvodů a dokončit jej později. Student, který chce studium definitivně ukončit může tak učinit kdykoliv během studia. Obě skutečnosti musí písemně oznámit, nárok na vrácení částky za celé studium však zaniká.

Pokud student neplní řádně požadavky vyplývající ze studijního programu, např. opakovaně se neúčastní výuky, neúčastní se ve stanoveném ani opravném termínu zkoušek nebo nezapltil poplatek za studium může vedení školy rozhodnout o ukončení a vyloučení ze studia.

Místo konání a kontakt: Český Krumlov, Centrum Světlo Slunce, Kostelní 163.

Telefon: +420 777 204 028, E- mail: info@svetloslunce.cz

www.institutms.cz



Telefon: +420 777 204 028

E- mail: info@svetloslunce.cz

www.institutms.cz

www.svetloslunce.cz

Copyright 2011, institut ms, Michaela Sklářová. Všechna práva vyhrazena.



institut ms

škola přírodní léčby a čchi-kung

PŘIHLÁŠKA, ZPŮSOB UHRAZENÍ STUDIA, CENÍK.

Student je ke studiu přijat poté, co zašle přihlášku ke studiu elektronickou nebo písemnou formou a do stanoveného termínu zaplatí poplatek spojený se studiem, který činí **14.500,- Kč pro každý ročník. Přihlášku je možné zaslat elektronicky** na adresu info@svetloslunce.cz nebo **písemně** na adresu: Kostelní 163, Český Krumlov 381 01.

Platbu pro Prahu je možné uhradit dvěma způsoby takto:

A/ Poplatek za první školní rok ve výši **14.500,- Kč je možné uhradit jednorázově do 15.12.2011** přes bankovní účet Raiffeisen Bank: 4904297028/5500. Při platbě **do 30.10. je sleva na 12.800,- Kč. Záloha na ubytování pro 4 denní soustředění** se hradí na místě 17.02.2012 ve výši 2.000 Kč.

B/ Studium je možné hradit také **splátkově. Zálohu ve výši 8.000,- Kč je nutné uhradit při přihlášení, nejpozději však do 15.12.** přes bankovní účet Raiffeisen Bank: 4904297028/5500. **Doplatek ve výši 6.500,- Kč uhradíte v první den výuky.**

Nebo **další doplatky 4x 2000 Kč** se hradí na místě konání výuky v níže uvedené dny takto (cena studia pak činí 16.000,- Kč) :

1. splátka 2.000 Kč platba 27.01.2011 na místě (doplatek 4 denní soustředění),
2. splátka 2.000 Kč platba 24.02.2011 na místě (doplatek za 1.a 2.víkend),
3. splátka 2.000 Kč platba 30.03.2011 na místě (doplatek za 3.a 4.víkend),
4. splátka 2.000 Kč platba 27.04.2012 na místě (doplatek za 5.a 6.víkend),

Záloha na ubytování pro 4 denní soustředění se hradí na místě 17.02.2012 ve výši 2.000 Kč.

Další ročník student uhradí stejným způsobem, harmonogram platby bude uveden na konci školního roku. **Přihláška je závazná momentem uhrazení zálohové či celé částky.**

V ceně studia jsou zahrnuty přednášky z odborné a všeobecné části v průběhu celého ročníku a učební materiály. Místo konání čtyřdenního soustředění v přírodě bude uvedeno na začátku roku 2011. Školné nezahrnuje ubytování, stravování ani cestovné. Ubytování a strava na soustředění v přírodě se hradí zvlášť.

Počet míst je omezen na 15-20 osob. Pokud se student neúčastní přednášek, zaplacené školné se nevrací. Pouze v mimořádných a závažných případech je možné se individuálně dohodnout na dalším postupu.

STRAVA, UBYTOVÁNÍ, DOPRAVA. S SEBOU.

Stravování je individuální. V centru Světlo Slunce je k dispozici malá kuchyňka pro drobné občerstvení, jako je káva a čaj. Během výuky budou 15 min přestávky a pauzy na oběd nebo večeři.

Ubytování je individuální. Můžeme doporučit. Po domluvě je možné přespat v centru za poplatek 190 Kč/ noc.

Doprava je individuální. Autobusové nádraží je od centra cca do 10 minut chůze, vlak cca 30 minut. Parkování autem v přilehlých ulicích nebo parkovištích, vjezd do města je zakázán.

Ti, co mají zájem o odvoz a vy, co můžete nabídnout odvoz, prosím nabídněte a domluvte se mezi sebou v první den výuky pro další bloky.

S sebou. Pohodlné volné oblečení na cvičení, ve kterém se cítíte dobře, nejlépe lehké bavlněné kalhoty a triko, svetr v případě kdyby vám bylo chladno, menší deku na přikrytí pro relaxaci, psací potřeby na poznámky, pastelky nebo fixi, alespoň- žlutá, červená, zelená, modrá a černá, lehkou obuv na cvičení, přezůvky, sešit na poznámky.

ZÁVĚREM.

„Je mnoho škol, jež nás učili a stále bohužel učí věci a informace, které nikdy v životě nevyužijeme. Smyslem naší školy není vás přehltit nepodstatnými informacemi, ale předat ty, které můžete prakticky využít v běžném životě, ať pro svou osobní potřebu nebo potřebu rodiny, svých blízkých nebo v práci. Náš zájem je motivovat vás ve vašem osobním růstu, nikoliv stresovat a přetěžovat, proto si každý při studiu zvolíte své vlastní tempo. Nabízíme vám cestu osobního růstu, sebepoznání a radosti, cestu k poznání svého těla a mysli jinak, než jsme se doposud učili. Pevně věříme, že informace, které získáte vám budou dobrým návodem, jak dosáhnout pevného zdraví a optimismu, nalezení sebe sama a své životní cesty.“ Na setkání s vámi za celý tým se těší Mich. Sklářová, zakladatelka institutu ms- školy přírodní léčby a čchi-kung.

