

# HARCMŰVÉSZET ÉS ÖNISMERET

*13-18 ÉVES KAMASZOKNAK*



**JÚNIUS 26-30.**

**La Place Studio  
1025. Szépvölgyi út 44.**

# Az önfejlesztés ütősen aktív módja kamaszoknak

Kamasznak lenni kihívás. Egy kamasz szülőjének lenni szintén. Főleg, amikor Rád éppen nem annyira hallgat, mégis azt szeretnéd, hogy:

- boldog legyen
- a saját útját járja
- könnyebben megbirkózzon a kudarcokkal, és képes legyen felelősséget vállalni
- megtanulja kiaknázni a benne rejlő lehetőségeket
- iránymutatást kapjon az őt foglalkoztató problémákkal és félelmekkel kapcsolatban

## Mire jó a tábor?

Az 5 napos önismereti tábor nem szünteti meg a hormonok háborúját, de segíthet elindulni az önfejlesztés útján, miközben megvitatjuk az élet nagy kérdéseit. A folyamathoz segítségül hívjuk a kali névre hallgató filippínó harcművészet, illetve a karate mozgásanyagának egy részét, amelyek gyakorlása már önmagában is felér egy önismereti utazással.

## Mi várható? Lássuk a részleteket!

Röviden sok-sok mozgás és beszélgetés. Nem olyan röviden pedig:

**KALI és KARATE** → a tanulási folyamat során óhatatlan a kudarccal és a "nekem ez nem megy" érzésével való találkozás. Segítünk megküzdeni a negatív reakcióval, és a harcművészeteken keresztül megmutatjuk, hogyan lehet a "nemsikerül" bánatából átevezni a "megcsináltam" öröméhez. Nem csak edzés körülmények között.

**TEMATIKUS BESZÉLGETÉSEK** → Szerelem, jövőkép, karrier, siker, kudarc, kitartás, megküzdési képesség, szorongás, szégyenérzet, boldogságkeresés: olyan kérdésekről beszélgetünk, amelyek mindenkit érintenek, ám amelyekről a rohanó hétköznapok közepette többnyire kevés szó esik.

**BIZTONSÁGOS KÖZEG, SZAKÉRTŐ TÁBORVEZETŐK** → Mindannyian évtizedek óta foglalkozunk emberekkel; gyerekekkel és felnőttekkel egyaránt. Edzőként, szervezetfejlesztőként és coachként pedig azt is tudjuk, hogyan nyújtunk valódi támogatást a fejlődés kihívásokkal teli, mégis izgalmas útján.

**KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNY** → Hisszük, hogy a virtuális világ térhódításával még fontosabbá válnak a valódi emberi kapcsolatok. Azok, amelyekben nemcsak az örömet, hanem a bánatot is meg lehet osztani. A tábor ideje alatt a telefonok – reményeink szerint – a táskák mélyén maradnak, hogy a pötyögés helyét átvegyék a mély beszélgetések és a szívbéli kapcsolódások.

## Jelentkezés és egyéb praktikus információk

**Jelentkezni az alábbi linken keresztül tudsz:**

<https://docs.google.com/forms/d/1IKjdY8xmvVFPkffDZgXEwgcfzL15RdjJMUAQIsVE6M/edit>

A jelentkezést követően mindenkivel felvesszük a kapcsolatot, és egyeztetünk egy időpontot egy beszélgetésre, hogy egy kicsit megismerjük egymást, és az így megszerzett információk alapján valóban olyan tematikát állítsunk össze a táborra, amely megfelel az igényeknek.

A jelentkezés a befizetés sorrendjében történik. A részvételt a 40.000 Ft-os előleg befizetésével biztosíthatod.

**Jelentkezési határidő:** június 15. (Tapasztalataink szerint érdemes minél gyorsabban regisztrálni, mert a tábor tematikája kuriózum, így gyorsan telnek a helyek )

**Jelentkezési határidő: június 15.**

**HELYSZÍN:**

**1025. Szépvölgyi út 44.**

**La Place Studio**

Gyönyörűen felújított, igényes környezet, több teremmel, amelyekben akár kisebb csoportokban is tudunk dolgozni. A közelben több zöldövezeti terület is elérhető, ha jó az idő, a szabadban is fogunk gyakorolni.

(Bónusz, hogy a stúdiótól körülbelül 1 percre van a Daubner Cukrászda, amely tökéletesen alkalmas egy kis napzáró fagyizásra.)

**Fontos!** A környéken fizetős a parkolás.

## **SZÜKSÉGES FELSZERELÉS:**

- kényelmes sportruházat (akár több váltás póló, ha nagyon meleg van)
- sportcipő
- buszjegy, bérlet (néhány buszmegállóira több kellemes zöldterület is van, ahová kimegyünk gyakorolni, beszélgetni)
- kulacs, palack
- szükség esetén fényvédő, napszemüveg, baseball sapka
- esetleg füzet és toll
- szükség esetén az általunk biztosított étkezésein felül szendvics, snack (vagy bármi, amire jóleshet napközben)

## **TÁBORDÍJ**

**Az 5 napos tábor díja: 87.000 Ft / fő / hét,  
MAKASZ tagok gyermekei 6.000,- Ft kedvezményben részesülnek**

### **A díj az alábbiakat tartalmazza:**

- karate és kali edzések
- gyakorlati önvédelmi workshop
- az edzésekhez szükséges összes eszköz és felszerelés
- rövid írásos önvédelmi jegyzet
- közös beszélgetések, tapasztalatcserék
- tízórai, meleg ebéd
- bónusz: tartásjavítás és mozgás fontossága: kihívást jelentő gyakorlatokkal egybekötött előadás

### **A tábor díj rendezése két részletben történik:**

**Első részlet:** 40.000 Ft. előleg; (a jelentkezést követően emailben küldjük az előlegszámlát. Lemondás esetén az előleget nem áll módunkban visszatéríteni)

**Második részlet:** a fennmaradó összegről a tábor előtt körülbelül két héttel küldünk számlát.

Táborzárás minden nap: 16.30

Kapunyitás minden nap: 9.00

(Utolsó nap délután levetítjük a szülőknek az elkészült alkotásokat)

# TÁBORVEZETŐK BEMUTATKOZÓJA

## UZONYI NÓRA

- 28 éve karatézom
- közel 20 éve tartok edzéseket gyerekeknek
- több mint 10 éve szervezek és tartok gyerek- és felnőtt edzőtáborokat
- gerinctréneri végzettség, preventív szemlélet a sportban és az oktatásban
- szövegíróként folyamatosan kapcsolódom az emberekhez, hiszen csak így írhatok olyan szöveget, amely valóban megfelel az igényeiknek További információ: [www.uzonyinora.hu](http://www.uzonyinora.hu)

## GULYÁS VINCE

- 30 éve karatézom
- 10 éve foglalkozom filippínó harcművészetekkel
- Mindkét harcművészetben tartok egyéni- és csoportos edzéseket
- Szervezetfejlesztőként, coachként abban támogatom klienseimet, hogy minél inkább olyan módon dolgozhassanak, éljenek, amiben igazán kibontakozhatnak.
- A harcművészeteket és a fejlesztés hagyományos formáit ötvözve létrehoztam a "bushido-coaching" módszertant.

További információ: [www.aok.hu](http://www.aok.hu) - [www.harcmuveszeticocoaching.hu](http://www.harcmuveszeticocoaching.hu)

## SZÉKELY ZOLTÁN

- 7+ év harcművészet különböző stílusokban.
- 20+ év tapasztalat kamaszokkal csoportvezetőként, tanárként, osztályfőnökként.
- Saját fejlesztésű tréningek (100+ nap) a kamaszok jobb létért:
- saját belső iránytű megtalálása
- önsimeret- és készségfejlesztő táborok
- a kamaszok és szüleik kapcsolatának építése, gyógyítása
- szülőknek a kamaszkor megértésért, kapcsolódni tudásért.
- 100+ óra egyéni támogatás kamaszoknak.
- Jelenleg vezető- és szervezetfejlesztőként dolgozom az egyéni és csapatos harmonikus hatékonyság fejlesztéséért.

**Kérdésed maradt? Segítünk!**

Email: [vince.gulyas@aok.hu](mailto:vince.gulyas@aok.hu)

Telefon: 06 30 661 69 12 (Gulyás Vince)