

Καλωσορίσατε στο Wuji Center

Στο Wuji Center ακολουθούμε μια σταδιακή και σε βάθος εκπαίδευση στις τέχνες του Dong Family Taijiquan και του Qigong.

Στόχος μας δεν είναι απλώς η εκμάθηση κινήσεων και φορμών, αλλά η καλλιέργεια υγείας, ισορροπίας, αυτογνωσίας και πρακτικής δεξιότητας μέσα από μια μακροχρόνια και ουσιαστική πορεία.

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί έτσι ώστε κάθε μαθητής να μπορεί να εξελίσσεται με σταθερά βήματα από το επίπεδο του αρχάριου μέχρι τα πιο προχωρημένα επίπεδα εκπαίδευσης.



NO SHAPE NO SHADOW

Πρόγραμμα Μαθημάτων, Πληροφορίες Σχολής, Συνδρομές Σεπτέμβριος 2026 – Ιούλιος 2027

ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ
ΠΡΩΙ					
Μυρτώ – Βάσω – Χρήστος Δ. 10:00–11:00 Taiji A–B	Αργύρης 10:00–11:00 Qigong	Αργύρης – Βάσω – Χρήστος Δ. 10:00–11:00 Taiji A–B		Χρήστος Χ. 10:00–11:00 Qigong	Τίνα – Γεωργία 10:00–11:00 Taiji A–Δ Εξάσκηση
10:00–12:00 Taiji B–Γ		10:00–12:00 Taiji B–Γ			
ΑΠΟΓΕΥΜΑ					
Αργύρης - Γεωργία 16:00–16:50 Taiji A–B	Αργύρης - Τίνα 18:15–19:15 Taiji A–B	Γεωργία 16:00–16:50 Taiji A–B	Αργύρης 17:30–18:20 Qigong	Βάσω 18:00–19:00 Taiji A–B	
Αργύρης – Έκτορας 17:00–18:00 Taiji A–B	Ιω 19:30–20:30 Qigong	Αργύρης 17:00–17:55 Taiji Δ–Ε	18:30–21:00 Εντατικό τμήμα εκπαιδευτών	Αργύρης 19:10–20:00 Qigong	
Αργύρης 18:15–19:15 Qigong		18:05–18:30 Taiji Γ–Δ–Ε			
19:30–20:25 Taiji B–Γ		18:35–19:05 Taiji B–Γ–Δ–Ε			
20:35–21:00 Taiji B–Γ–Δ–Ε		Μυρτώ 19:15–20:15 Taiji B–Γ			
21:00–21:30 Taiji Δ–Ε					

Όλα τα πρωινά μαθήματα (καιρού επιτρέποντος) γίνονται στο Πεδίον Άρεως.

NO SHAPE NO SHADOW

Μία Κυριακή του μήνα εξάσκηση στη φύση, καιρού και άλλων συνθηκών επιτρέποντος.

ΥΛΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ TAIJIQUAN

A' Έτος Taijiquan

- Qigong ζεστάματος
- Fundamental Taiji Qigong 1, 2, 3
- Dong Family Simplified Form
- Βασικοί κύκλοι Pushing Hands
- Βασικές εφαρμογές αυτοάμυνας
- Βασικές αρχές Taijiquan

Κάθε έτος εξασκεί την ύλη των προηγούμενων ετών.

B' – Γ' Έτος Taijiquan

- Hard Qigong
- Dong Family Advanced Form
- Yang Style Long Form
- Pushing Hands
- Pushing Hands Steps
- Free Pushing Hands
- Εφαρμογές αυτοάμυνας
- Αρχές Taijiquan

Γ' – Δ' Έτος Taijiquan

- Dong Family Fast Form
- Yang Dao Broadsword Form
- Προχωρημένα Pushing Hands
- Προχωρημένες εφαρμογές αυτοάμυνας

Δ' – Ε' Έτος Taijiquan

- Staff Form
- He Fa Form
- Hao Taijiquan Form
- Free Pushing Hands
- Εφαρμογές αυτοάμυνας
- Free Sparring
- Αρχές Taijiquan

Προχωρημένοι Μαθητές

- Straight Sword Form
- Advanced Broadsword Form
- Αρχές Taijiquan
- Free Pushing Hands
- Εφαρμογές αυτοάμυνας
- Free Sparring

ΥΛΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ QIGONG

- Liangong (3 μέρη, 54 κινήσεις)
- 24 Solar Terms Daoyin Qigong
- Shaolin Neijin Yizhichan 1, 2, 3, 4
- Fangsong Qigong
- Zhineng Qigong 1, 2, 3
- Rujing Qigong Meditation
- Baduanjin
- Taiji Qigong
- Taoist Animals Qigong
- Qigong Massage

Qigong της οικογένειας Dong

- Warm Up Qigong
- Fundamental Qigong 1
- Fundamental Qigong 2
- Fundamental Qigong 3
- Hard Qigong
- Tiger Mountain Taijigong

Τα μαθήματα πραγματοποιούνται σε συνεργασία με το τμήμα εκπαιδευτών. Κατόπιν συνεννόησης μπορούν να προταθούν συγκεκριμένα Qigong ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε μαθητή. Οι μαθητές μπορούν επίσης να παρακολουθούν τμήματα προηγούμενων ετών για αναπλήρωση ύλης ή εμβάθυνση στην πρακτική τους.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ & ΚΟΙΝΗΣ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

Στο Wuji Center προσπαθούμε να δημιουργούμε ένα περιβάλλον ηρεμίας, σεβασμού και συγκέντρωσης, όπου όλοι μπορούν να εξασκούνται με άνεση και ασφάλεια.

Πριν το μάθημα

Είναι καλό να φτάνετε λίγα λεπτά πριν από την έναρξη του μαθήματός σας ώστε να προετοιμάζεστε ήρεμα για την πρακτική.

Αν για κάποιο λόγο καθυστερήσετε, ενημερώστε μας και θα βρούμε τον καλύτερο τρόπο να ενταχθείτε στο μάθημα.

Κατά την είσοδο στη σχολή

- Αφήνουμε τα παπούτσια μας στο χώρο με τις παπουτσοθήκες, τακτοποιούμε τα ρούχα μας,
- Τα κινητά παραμένουν σε αθόρυβη λειτουργία.
- Σεβόμαστε τον χώρο και τη συγκέντρωση των υπολοίπων μαθητών.

Ρουχισμός

- Άνετα και καθαρά ρούχα.
- Ευπόλυτοι, με καθαρές κάλτσες ή με παπούτσια εσωτερικού χώρου.

Η αξία της σταθερής πρακτικής

Η πρόοδος στο Taiji και στο Qigong βασίζεται στη συνέπεια. Σας προτρέπουμε να διατηρείτε σταθερές ημέρες και ώρες μαθημάτων ώστε να χτίζετε γερά θεμέλια και να προχωράτε με συνέχεια. Οι πιο προχωρημένοι μαθητές ενθαρρύνονται να βοηθούν τους νεότερους και οι νεότεροι να αξιοποιούν την εμπειρία των παλαιότερων.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ		ΤΡΙΜΗΝΟ -2%	ΕΞΑΜΗΝΟ -5%	ΕΝΝΙΑΜΗΝΟ -10%	ΕΤΗΣΙΑ ΔΕΣΜΕΥΣΗ 15%
1 μάθημα την εβδομάδα	55€ / μήνα	161	313	445	560
2 μαθήματα την εβδομάδα	65€ / μήνα	191	370	526	663
1 μάθημα Taiji και 1 μάθημα Qigong	75€ / μήνα	220	427	607	765
Απεριόριστο Taiji ή Απεριόριστο Qigong	80€ / μήνα	235	456	648	815
Απεριόριστο Taiji + Qigong	95€ / μήνα	279	541	769	969
Ιδιαίτερο	45€/μάθημα				
Κυριακές στη φύση	15€ μαθητές	30€ επισκέπτες			
Εκπτώσεις σε οικογένειες, άνεργους, φοιτητές	-15%				

Μάθημα θεωρείται μία εκπαιδευτική ώρα taichi ή qigong.

Τα τμήματα λειτουργούν με συγκεκριμένο αριθμό μαθητών από 6-16.

ΕΚΠΤΩΣΕΙΣ

Παρέχονται εκπτώσεις 15% σε:

- Οικογένειες
 - Φοιτητές
 - Ανέργους
 - Χαμηλόμισθους
 - Χαμηλοσυνταξιούχους
-
- Κανείς δεν χρειάζεται να σταματήσει την πρακτική του για οικονομικούς λόγους. Όταν υπάρχει δυσκολία, το συζητάμε και βρίσκουμε μαζί μια λύση.
 - Οι μαθητές που έχουν συμπληρώσει πέντε χρόνια συνεχούς παρουσίας στη σχολή διατηρούν σταθερά τα δίδακτρά τους ως ένδειξη εκτίμησης για την εμπιστοσύνη και τη μακροχρόνια πορεία τους στη σχολή.
 - Από το δέκατο έτος και πάνω η συνδρομή είναι συμβολική.

Wuji Center – No Shape, No Shadow

Dong Family Taijiquan & Qigong

Μια κοινότητα πρακτικής, μάθησης και προσωπικής εξέλιξης μέσα από το Taijiquan και το Qigong.

**Ευχαριστώ πολύ
Καλή χρονιά.**

Τσεπελίκας Αργύρης

Wuji Center
Taichichuan Exarchia
Χαριλάου Τρικούπη 45, Αθήνα
info@taichiqigong.gr
6987337384
taichiqigong.gr
@wujicenter @taichiexarchia

NO SHAPE NO SHADOW

WUJI CENTER

DONG TAI CHI CHUAN EXARCHIA

2026-2027



NO SHAPE NO SHADOW