

# Yuan-Chi Tai Chi Chuan

## 6 reguli de bază

Pentru a maximiza eficiența participării mele la cursul de Tai Chi Chuan sunt de acord cu următoarele reguli de bază:

- 1. Voi sosi cu 5-10 minute înainte de începerea întâlnirilor, astfel încât să am timp să mă schimb și să fiu pregătit să începem la timp.
- 2. Particip activ la întâlnirile săptămânale, știu că dacă ratez 2 întâlniri consecutive șansele de recuperare sunt minime, necesitând studiu individual de pe DVD cu un efort adițional.
- 3. Voi fi prezent atât la nivel fizic cât și mental / spiritual la aceste întâlniri, voi avea telefonul pus pe silent să nu-mi distragă atenția dacă primesc notificări și să nu-i deranjez pe ceilalți colegi.
- 4. Îmi tratez colegii cu demnitate și respect.
- 5. Am să folosesc un limbaj clar și la subiect fără să intru în povești ce nu au legătură cu cele discutate.
- 6. Chiar după prima întâlnire îmi revizuiesc calendarul săptămânal să-mi găsesc și să-mi ofer cele 5 minute pentru exersare zilnică. Îmi notez intervalul de timp în calendar și comunic grupului la cea de a doua întâlnire.

Numele

Data