

JÓGANAP ZSIDÁNYBAN

A jógázásnak köszönhetően a test és lélek fejlődése mellett a teljes személyiség is érettebbé válhat, kiteljesedhet. A jógában senki sem méri a teljesítményt. A lényegét mindenkinek önmagában kell megtalálnia és az általa megtett út a fontos, hogy honnan, hova tud eljutni, és hogy már maga az út is „szép” és élvezetes legyen.

2014. június 14.
Horvátzsidány, Kultúrház

Program:

09:00-09:15	gyülekezés, regisztráció
09:15-09:45	Pránajama (légzőgyakorlatok és ráhangolódás a napra) Katával
09:45-11:00	Napüdvözet, Hatha jóga Ászanák gyakorlása Katával
11:00-11:15	szünet
11:15-12:15	3-1-2 meridián torna Zellivel
12:15-13:00	ebédszünet (helyszínen reform ételkóstoló, szeretettel várjuk a batusz felajánlásokat)
13:00-14:00	egészséges életmód előadás
14:00-15:45	Etka jóga erőgyűjtő foglalkozás Zellivel
15:45-16:00	szünet
16:00-17:00	Dinamikus jóga Katával
17:00-17:30	Lazítás és Imagináció
17:30-18:00	zárás és beszélgetés

Az órákat tartják:

KOVÁCSNÉ KÁROLYI GIZELLA (ZELLI), Etka Jóga Erőgyűjtő Módszer Képzett

Oktatója, 3-1-2 meridián torna klubvezető



3-1-2 meridián torna: Él 100 évet egészségesen 3-1-2 meridián tornával!

Harmóniába hozza a testet, megszünteti az energiacsatornákból a blokkokat, elindítja a szervezetünk öngyógyító folyamatait. (egyéni óradíj – e.ód. – adomány jellegű)

Etka jóga erőgyűjtő módszer: "Mozdulj Te is úgy, ahogyan kezdted..."

Etka Anyó módszerének bemutatása, a velünk született természetes testtartás, mozgás és légzés gyakorlása erőgyűjtő és erőfelszabadító módon. (e.ód. 1000Ft)

OROSZVÁRI KATA, Természetgyógyász, Alternatív Mozgás és Masszázs terapeuta, Modern-, Kortárs Tánc Csoportvezető



Hatha Jóga : Frissíti a keringést, megemeli a vér oxigénszintjét, méregtelenít, miközben cseppet sem elhanyagolható módon hatással van az endokrin-rendszerre, és helyreállítja a hormonháztartás egyensúlyát. Segít az izmok letapadásnak megszüntetésében, a csontok, az ízületek helyreállításában, a gerincoszlop meszesedési folyamatának megállításában és visszاسzorításában. (e.ód. 1000Ft)

Árak: NAPIJEGY 3000 HUF, elővételben május 15-ig 2500 Huf/fő

Ami legyen Nálad: kényelmes ruha, zokni, polifoam, víz!!!

Érdeklődni és előzetesen regisztrálni lehet: 06-20/770-0122, 06-20/315-5345,

mozdulj.joga@gmail.com, www.etkajoga-nyugat.hu, www.hegy.net,



