



A test, a lélek és a tudat harmóniája

Paloznaki Jógahétvége 2009. július 3-5.



Várjuk Paloznakon, ha testi – és lelki felfrissülésre vágyik, ha még sohasem próbálta a jógát, vagy ha már rendszeresen gyakorol. Érdemes eljönnie akkor is, ha a vegetáriánus étkezés, vagy a jógafilozófia iránt érdeklődik.

A program szervezői a Magyar Országos Jóga Unió (MOJU) és a Paloznaki Civil Egyesület (PaCi). A rendezvényen való részvétel ingyenes; péntek délutántól vasárnap késő délutánig tart több helyszínen, felnőtt és gyermekfoglalkozásokkal külön az óvodás és külön az iskolás korosztály számára. A programok időtartama alatt „jóga-büfé” üzemel vegetáriánus finomságokkal.

A programról röviden:

Július 3. péntek: 17.00 órától Megnyitó, Bemutatkozik a „Jóga a Mindennapi Életben Rendszer”, „Indiai zarándokhelyek a Himalájában” c. fotókiállítás megnyitója, Filmklub, Közös meditáció a Földért.

Július 4. szombat: Jógafoglalkozások felnőtteknek és gyermekeknek több időpontban és helyszínen, Kirándulás és kézműves foglalkozás a gyermekekkel, Előadások: India és az advaita védanta filozófia, Életkörülforgás és a táplálék kapcsolata, Gyakorlással egybekötött előadások (légzés, stressz, magas vérnyomás, jógikus alvás), Bharatanatjam – Dél-indiai klasszikus táncelőadás 1. rész, Kirtan és Bhadzsan éneklés, Közös meditáció a Békéért.

Július 5. vasárnap: Jógafoglalkozások felnőtteknek és gyermekeknek több időpontban és helyszínen, Játszóház és alkotóműhely, Előadás: Bharatanatjam – Dél-indiai klasszikus táncelőadás 2. rész.

A gyakorlásokra jöjjön kényelmes öltözetben, lehetőség szerint hozzon polifómot vagy plédet. Nem javasolt a jógagyakorlás előtt 3-4 órával szilárd ételt fogyasztani.

A programokon való részvétel ingyenes.

Tervezett helyszínek: Tájház udvar, Szent József ház, Templomkert, Vendégház udvar, Major udvar és a Kálvária kápolna felett.

További információ: a szervezőknél, és a www.paloznak.hu honlapon.

Minden segítséget és felajánlást szeretettel fogadunk.

Várjuk szeretettel!

Nagy Julianna Pushkar főszervező: 06-20-941-8773

Bartl Betti helyszíni koordinátor: 06-20-312-6812.