

JÓGA A MINDENNAPI ÉLETBEN RENDSZER®

☀ A Jóga a mindennapi életben rendszert® Mahámanalésvar Sri Paramhansz Svzámi Mahésvaránanda indiai jógamester alapította. E nemzetközileg ismert és elismert jógarendszer Magyarországon 1978 óta van jelen. A rendszer hű a klasszikus jóga hagyományokhoz, ugyanakkor alkalmazza a modern tudomány szemléletét és módszereit, hogy megfeleljen korunk igényeinek és a jelen korban élő emberek problémáira megoldást nyújtson.

☀ Csongrád és Bács-Kiskun megyében tevékenykedő közhasznú egyesületünk 1991-es alapítása óta szervez egészségmegőrző jógatanfolyamokat, szemináriumokat gyermekeknek és felnőtteknek. Jógatanfolyamainkon az érdeklődők elsajátíthatják az ászanákat (testgyakorlatok), pránájámákat (légzéstechnikák), gyakorolhatják a stresszoldó relaxációt és az önvizsgálati meditációt.

☀ E technikák elsajátítása és rendszeres gyakorlása képessé teszi az embereket arra, hogy sikerrel oldják fel a mindennapi stressz okozta fizikai, pszichikai és mentális zavarokat. Mindezekon túl a Jóga a mindennapi életben® rendszer lehetőséget nyújt a spirituális egészség fejlesztésére, amely által harmóniába kerülünk saját magunkkal és környezetünkkel, valamint beteljesíthetjük a világban az emberi születésünkből adódó feladatunkat.

☀ Kulturális programjainkon bemutatjuk a jóga ősházáját, a sokszínű Indiát az érdeklődőknek. Főzőtanfolyamokkal, bemutatókkal és ételkóstolókkal népszerűsítjük az egészséges táplálkozást és életmódot.

☀ Rendszeresen támogatjuk a Jóga a mindennapi életben rendszer® nemzetközi humanitárius programjait, amelyek világszerte számtalan emberen segítenek. Ilyenek például a sivatagi esővízgyűjtő program, kórház, iskola, állatmenhely, stb.

www.joga.org · www.yogaindailylife.org

1%

*Köszönjük,
ha személyi jövedelemadója
1%-val támogatja egyesületünk
közhasznú tevékenységét.*

ADÓSZÁMUNK: 19082507-1-06



A test, a lélek és a tudat harmóniája

Jóga a Mindennapi Életben Egyesület

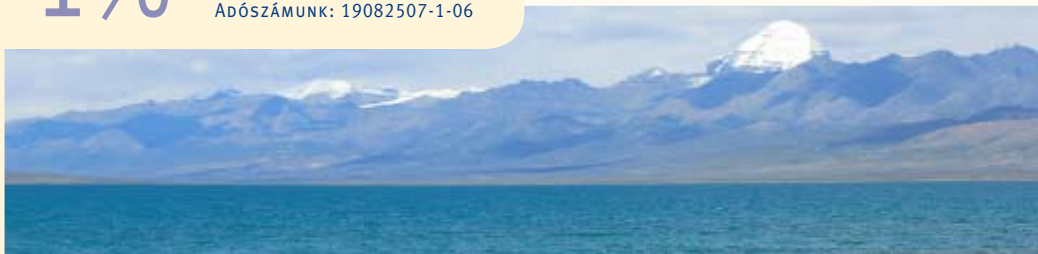
6724 Szeged, Kálvária tér 16. +36 20 264 1698

+36 20 395 0016. yoga.szeged@gmail.com

www.jogaszeged.hu

Előadások, élő közvetítések:

www.swamiji.tv



2012. ŐSZÉN INDULÓ JÓGATANFOLYAMAINK

szept. 3-tól	1. szint	hétfő	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
szept. 4-től	4. szint	kedd	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
szept. 4-től	2. szint	kedd	19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰
szept. 5-től	6. szint	szerda	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
szept. 5-től	jóga 50 +	szerda	19 ⁰⁰ -21 ⁰⁰
szept. 6-tól	3. szint	csütörtök	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰
szept. 15-től	3. szint	szombat	17 ⁰⁰ -19 ⁰⁰

MINDEN PÉNTEKEN

17⁰⁰ és 18⁰⁰ óra között meditáció, 18⁰⁰-tól szatszang (éneklés, előadás, beszélgetés).
E két programunkon a részvétel **INGYENES**.

JÓGAKÖZPONT, SZEGED, KÁLVÁRIA TÉR 16.

LIGET JÓGA 2012

Jóga a mindennapi életben® rendszer szerinti, **ingyenes** gyakorlási lehetőség az **Újszegedi Ligetben**

2012. június 27-től augusztus 29-ig, szerdánként 17³⁰- 19³⁰ óráig és a **Kálvária téren** a jogaközponttal szemközti területen (rossz idő esetén a jogaközpontban) 2012. június 25-től augusztus 27-ig, hétfőnként 17³⁰ - 19³⁰ óráig.

2012. július 30 - 31. (szombat-vasárnap)

IV. LÓTUSZNAPOK

Kétnapos fesztivál
az indiai lótuszról, kelet hangjaival és ízeivel,
benne:

Jóga a kertben: a Jóga a mindennapi életben rendszer®
bemutakozása és közös jóga-gyakorlás.

További információk: www.jogaszeged.hu/joomla

Szegedi Tudományegyetem
Füvészkert, Új-Szeged