

NYARALÁS MÁSKÉPPEN



Stressz helyett igazi felüdülés, testi-lelki feltöltődés.

Kellemes kikapcsolódás mellett, értékes, hasznos ismereteket és gyakorlati tapasztalatokra tesz szert, aki a hasonló érdeklődésű emberek, vidám közösségében tölti el a hat napot.

Segítő, motiváló erőt kapunk és adunk egymásnak.

Gyakorlati foglalkozások

Napi 2x2 óra jógatorna
Reggeli meditatív séta, kocogás
Karma jóga (önkéntes vállalás)
Satsang
Kreatív esték



Gyakorlatanyag

HATHA JÓGA alapjai kezdő és haladó szintűeknek

- ☞ légzéstechnikák,
- ☞ testtartásjavító
- ☞ gerincrugalmasságot fokozó,
- ☞ egyensúly,
- ☞ izomerőt növelő,
- ☞ testformáló gyakorlatok,
- ☞ a 7 csakra gyakorlatai, mantrái

Fakultatív program

Közös látogatás Gyulára a gyógyfürdőbe
A környék nevezetességeinek megtekintése

A jóga használható mindennapi életünk gazdagítására, nem a realitástól való elmenekülés eszköze hanem útvél a valóság szívébe, ahol elkezdjük látni, hogy
Egy porszem világot jelent,
S egy szál vadvirág az eget,
Fogd föl tenyeredben a végtelent
S egy percben élj évezredet
William Blake

Régi KISZ –tábor Lencsési út
2010.június 19-24-ig
(szombat-csütörtökig)

Elhelyezés: kollégiumi 4 ágyas szobákban

Étkezés: vegetáriánus, napi 3x
ízletes, változatos.

**A tábor bentlakással :42.000 Ft/fő/
bejárással: 36.000 Ft/fő**

Előző évben résztvevőknek 2.000 Ft kedvezmény

Napi részvétel 6.500 Ft/fő
(részvétel a programokon, étkezés)

Napi 1 tréning és ebéd 3.500 Ft

Lehetőség lesz csak a tréningeken való részvételre is díj: 1200 Ft/alkalom

Egyéb programok

előadás és kötetlen beszélgetések

- A test-lélek-elme energiái a jóga eszközeivel, csakrák aktivizálása
- Táplálkozásunk szerepe életminőségünkben
- A vegetáriánus konyha titkai, gyakorlati jó tanácsok
- Hogyan tudunk alkalmazkodni a változó élethelyzetekhez?
- Aviva- módszer , hormontorna, csak előadás: hogyan őrizzük meg nőiességünket?
- A férfiak is lehetnek betegek?
- A genitális zóna egészséges működése

Jelentkezés: az első részlet befizetésével, átutalással

Az első részlet 2010.május 26. (Raiffeisen bank: 12096712-00542171-00100001)

Ráírni: **tábori előleg**

További részletes információ a **30-435-0514 telefonon, email : agikovacs2@yahoo.com**
(reggel 7-8 között, napközben 12-14 között, este 8 után és szombat, vasárnap)

Kovács Ágnes

Nemzetközi jógaoktató, Aviva-módszer oktató, rekreációs sportoktató

Táborvezető

Tervezet: a tábor ideje alatt , kellő számú igénylő esetén, haladóknak , este 18 órai kezdéssel intenzív power jóga tréning work shop)! Jelentkezés a fenti módon és a helyszínen kedd délutánig

Szépen kérem az érdeklődőket jelezzenek vissza e-mailben, hogy tájékozódhassam az érdeklődők létszámáról a zökkenőmentes ellátás biztosítására fel tudjunk készülni! Javaslatoikat, kéréseket is szívesen fogadok, hogy még kellemesebbé tegyük Köszönettel , szeretettel Ági