



A test, a lélek és a tudat harmóniája

Paloznaki Jóga hétvége 2010. Július 2-4.



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 jóga filozófia iránt érdeklődik.

A program szervezői: Regionális Jóga a Mindennapi Életben Egyesület Érd és a Paloznaki Civil Egyesület (PaCi). Támogatói: Paloznak Község Önkormányzata, Paloznaki Szőlőhegyi Egyesület és magánszemélyek. 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 programról röviden:

Július 2. péntek: 17.30 órától Megnyitó. Bemutatkozik a „Jóga a Mindennapi Életben Rendszer”, a „Kumbha Mela-Haridvar 2010” c. fotókiállítás megnyitója, Jeszenszky István zeneművész előadói estje „Gyógyító varázshangok” címmel a Paloznaki Római Katolikus Templomban. Meditáció.

Július 3. szombat: Jóga foglalkozások gyermekeknek és felnőtteknek. Gyermekfoglalkozások. Gyakorlással egybekötött előadások felnőtteknek a stresszoldásról, légzésszabályozásról és a gerincproblémák kiegészítő kezeléséről. Esti műsor: „Bharatanatjam” Dél-indiai klasszikus táncelőadás, majd Laár András szólóestje spirituális dalokkal, indiai bhadsanokkal. Közös éneklés és meditáció.

Július 4. vasárnap: Jóga foglalkozások gyermekeknek és felnőtteknek. Fókuszban a testi-lelki egészség megőrzése jógával. Játszóház. Jógabemutató. Előadás az Ajurvédáról. Életmód és egészségtanácsok. Műsor: Népek és kultúrák (tánc, ének és zene). Rendezvényzárás 18:00 órakor.

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

A programokon a részvétel ingyenes; a szállásról és az étkezésről mindenki maga gondoskodik.

Szálláslehetőségek: a paloznaki Mandel Kempingben (bérelhető lakókocsi, sátorhely) kedvezményes áron, Paloznakon fizető vendégszobák, bérelhető nyaralóházak, Alsóörs határában az Európa Kemping (saját stranddal), részletes információ a www.paloznak.hu oldalon található. A szomszéd települések (Lovas, Csupak) további szálláslehetőségeiről a www.balatonriviera.hu oldal tájékoztat.

Étkezési lehetőség: A rendezvény időtartama alatt „jóga-büfé” üzemel vegetáriánus finomságokkal, igény szerint vegetáriánus ebédet és vacsorát is biztosítunk.

Amennyiben szeretne hozzájárulni a rendezvény sikeréhez, köszönettel fogadunk minden segítséget és adományt.

További információ: www.paloznak.hu, www.jogaerd.hu és www.sadhana-studio.tvn.hu, e-mail: sadhana-studio@tvn.hu.

Főszervező: Nagy Julianna Pushkar 06-20-941-8773, helyszíni koordinátor: Bartl Betti 06-20-312-6812.