

# Jóga Nemzetközi Napja programok

*Június 21-e a Jóga Nemzetközi Napja*, amelyet idén már negyedik alkalommal ünnepel az egész világ. Ez alkalommal is számtalan helyen lehet megismerkedni a jóga ősi technikáival.

A Jóga a mindennapi életben egyesület idén is csatlakozik a világnaphoz és több programot szervezünk Szegeden és Hódmezővásárhelyen, amelyekre szeretettel várjuk az érdeklődőket és a jóga gyakorlóit.

*A Jóga a mindennapi életben egyesület Jóga Nemzetközi Napjához kapcsolódó programjain ingyenesen lehet részt venni.*

## Jóga Nemzetközi Napja Szegeden

**Helyszínek:**

**Jógaközpont** – Szeged, Kálvária tér 16.

**Jógasátor** – Szeged, Árpád tér (a József Attila szobor előtti terület)

**Agóra** – Szeged, Kálvária sgt. 23.

\*\*\*\*\*

**Időpontok/Programok:**

**Június 15. péntek** (Szegedi Jógaközpont, Kálvária tér 16.)

***Önvizsgálati meditáció\**** 17:30-18:00

***Satsang\*\**** 18:00-19:30

**Június 16. szombat** (Szegedi Jógaközpont, Kálvária tér 16.)

***Vegetárius Főzőstúdió\*\*\**** 15:00-18:00

**Június 17. vasárnap** (Szegedi Jógaközpont, Kálvária tér 16.)

– **Jóganap** 09:00-16:00 (asana, pranayam, jóga nidra, satsang\*\*, vegetárius ebéd)

*Kérjük, ha szeretne ebédet kapni a Jóganapon, jelezze a [yoga.szeged@gmail.com](mailto:yoga.szeged@gmail.com) e-mail címen!*

**Június 18. hétfő** (Szegedi Jógaközpont, Kálvária tér 16.)

17:00-19:00 – **Jógagyakorlás** (asana, pranayam, relaxáció)

**Június 19. kedd** (Szegedi Jógaközpont, Kálvária tér 16.)

17:00-19:00 – **Jógagyakorlás** (asana, pranayam, relaxáció)

**Június 20. szerda** (Szegedi Jógaközpont, Kálvária tér 16.)

17:00-19:00 – **Jógagyakorlás** (asana, pranayam, relaxáció)

**Június 21. csütörtök**

08:00-19:00 - **Jógasátor az Árpád téren** (jógagyakorlás, tájékoztatás)

(Szeged, Árpád tér)

17:00-19:00 – **Jógagyakorlás** (asana, pranayam, relaxáció)

(Szegedi Jógaközpont, Kálvária tér 16.)

**Június 22. péntek** (Szegedi Jógaközpont, Kálvária tér 16.)

**Önvizsgálati meditáció** 17:30-18:00

**Satsang\*\*** 18:00-19:30

**Június 23. szombat** – **Jóga a mindennapi életben gyakorlás és bemutató** (Agóra, Szeged Kálvária sgt 23.)

az Indiai Nagykövetség programján a Jóga Nemzetközi Napja alkalmából (4th International Yoga Day and 3th Ganga-Danube Festival)

Az Indiai Nagykövetség programja részletesen itt látható:

<http://www.agoraszeged.hu/program/4-nemzetkozi-joga-nap-amp-3-gangeszduna-fesztival>

***A Jóga a mindennapi életben egyesület bemutatója és gyakorló foglalkozása*** 18.30-19:30 között.

***Készülünk programmal gyerekeknek és a jógakönyveket is viszünk.***

## **Jóga Nemzetközi Napja Hódmezővásárhelyen**

**Június 19. kedd** 17:30-19:00 – ***Jógagyakorlás az Európa Parkban***

Matracot célszerű magunkkal hozni és kényelmes gyakorlóruhában jönni. Eső esetén a program elmarad.

\*\*\*\*\*

### **\* Önvizsgálati meditáció**

Az **önvizsgálati meditáció** a „Jóga a mindennapi életben” rendszer része... Az önvizsgálati meditáció technikái segítenek a jobb önmegismerés, az önuralom és az önmegvalósítás eléréséhez ... a meditáció a „Milyen vagyok?” kérdéssel kezdődik, hogy végül megtaláljuk a választ létünk legalapvetőbb kérdésére: „Ki vagyok én?”

Forrás: <https://www.yogaindailylife.org/system/hu/önvizsgálati-meditáció>

Az önvizsgálati meditációt a Jóga a mindennapi életben rendszer jógatanfolyamain is rendszeresen gyakoroljuk.

### **\*\* Satsang**

A Sat-Sang a „jó társaság”, egy olyan összejövétel, ahol a bölcsességről hallunk, ahol spirituális fejlődésünket segíthetjük elő. Megtanulhatunk bhajanokat – spirituális dalokat -, inspiráló könyvekből olvasunk fel, előadásokat nézünk ([www.swamiji.tv](http://www.swamiji.tv))

### **\*\*\* Vegetárius Főzőstúdió**

Ezen a programon megtanulhatjuk néhány egyszerű, de egészséges és finom vegetárius étel készítését. Az ételek lakto vegetáriusak és vegánok, azaz hús és tojás nélkül készülnek.