

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 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)

***** 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.