1. számú melléklet

**Jóga a mindennapi életben egyesület**

**Beszámoló a 2013. évi programokról, rendezvényekről**

Egyesületünk két Jógaközpontban (Kecskemét és Szeged), valamint Hódmezővásárhelyen és Szentesen szervezte és tartotta, programjait, tanfolyamait.

Tárgyévben végzett alapcél szerinti és közhasznú tevékenységek bemutatása:

A **Jóga a mindennapi életben egyesület 2013. évben** is sokrétű tevékenységgel valósította meg az alapszabályában meghatározott célokat. A korábbi éveknek megfelelően kiemelkedő fontosságú helyet foglaltak el tevékenységünkben az egészségvédő jógatanfolyamok, melyet Csongrád megye 4 településén: Szegeden, Hódmezővásárhelyen, Szentesen, Újszentivánon, valamint Bács-Kiskun megyében: Kecskeméten látogathattak az érdeklődők. A tanfolyamok 12 héten keresztül heti 2 órás foglalkozásból álltak, amelynek keretében a gyakorlók megismerkedhettek és elsajátíthatták az alapvető légzés technikákat (pranajáma), fizikai szintű gyakorlatokat (ászanák), a tudatos lazítást és az önvizsgálati meditáció különböző szintjeit.

Jógatanfolyamainkon **17 jógaoktató** és **oktató asszisztens** működött közre, **átlagosan 10-25 fő gyakorolt,** így az elmúlt évben az összlétszámuk elérte éves szinten az **530-550** főt.

Több alkalommal került sor **jóga gyakorlónap** megrendezésére, a vegetárius étkezés alapjaival megismertető **főzőtanfolyamokra**, a közeli nevezetességekhez **gyalogtúrára és kerékpáros túrára**. A szegedi **Füvészkertben** 5. alkalommal vehettünk részt a **”Lótusz Napok”** elnevezésű rendezvényeken, ahol tovább népszerűsítettük az élet és egészség védelmét: ászanák bemutatásával, vegetárius ételkóstolóval, spirituális előadással.

Hosszú évek hagyományaként **július elejétől – augusztus végéig heti 2 alakalommal 2 órában ingyenes szabadtéri jógagyakorlási lehetőséget biztosítottunk minden érdeklődő számára.** Meghívásra részt vehettünk több **egészségmegőrző rendezvényen** (a Föld Napja által megrendezett rendezvényen, Mindszenten az egészségnapon, a DeltaPlasztnál bemutató órát tartottunk a cég majálisi programján, Kecskeméten jógabemutatót tartottunk a természetgyógyász kiállítás és konferencián).

Jelentős események voltak spirituális vezetőnk **Visvaguru Mahámandalésvar Paramhansz Szvámí Mahésvaránanda** magyarországi látogatásai. Tavasszal és év végén hétvégi jóga szemináriumot, nyáron pedig 2 hetes jógatábort vezetett Vépen. Októberben Budapesten került sor a hétvégi jógaszeminárium megrendezésére.

**Szegedi Jógaközpont**

*Jógaoktatók a Szegedi Jógaközpontban:* ***Boros Béla****, Narayan;* ***Dr Bartha Elvira****, Rattanpuri;* ***Dudoghné Papp Magdolna****, Prem Prakash;* ***Juhász Julianna****, Jaya;* ***Kiss Sára****, Prakashdevi;* ***Makra Orsolya****, Chandra Devi;* ***Nógrádi László István****, Nawesh,* ***Vörös Andrea****, Diwali Devi*

*Vörös Andrea és Makra Orsolya 2013 tavaszán vezetett jógatanfolyamokat,* ***Boros Béla*** *és* ***Kiss Sára*** *ősztől kezdett oktatni.*

*Oktatók, akik a Jógaközponton kívül tartottak foglalkozásokat:* ***Dr. Cseuz Tamás****, Cetan Puri;* ***Kiss-Albert István****, Krishna Puri****; Nógrádi László István****, Nawesh*

*2013-ban sikeres jógaoktatói vizsgát tett a MOJU által szervezett jógaoktató képzésen* ***Kiss Sára,*** *Prakashdevi és* ***Makra Orsolya****, Chandra Devi.*

*Csatlakozott oktatók, akik oktatnak és az egyesületünk tagjai:* ***Hrutka Ildikó****, Kripa (Hódmezővásárhely, Mindszent);* ***Teszler Vendelné****, Tapaswani (Szekszárd)*

*Csatlakozott oktató, aki rendelkezett egyéni licence engedéllyel, de nem oktatott:* ***Maróti József,*** *Vijayapuri*

*Segédoktatóként Hódmezővásárhelyen 2013 tavaszán* ***Görbe Iván****,Rampuri működött közre.*

A Szegedi Jógaközpontban minden pénteken 18 órától tartottunk szatszangot. (Kivéve, amikor jógatáborba mentünk.).

Az év első három hónapjában péntekenként 17 órától közös meditációt tartottunk átlagosan 4 fő részvételével.

Közhasznú tevékenységek részletes bemutatása:

* Január 26-án és február 23-án jógagyakorló nap, átlagosan 25 fő részvételével.
* Április 22-én a Jalagati Jógaközpont meghívására a Föld Napja alkalmából részt vettünk a szegedi Széchenyi téren rendezett Jóganapon, ahol 10-12 helyi, szegedi jógaegyesület, közösség mutatkozott be. Információs asztalunknál egész nap tájékoztattuk az érdeklődőket egyesületünk tevékenységéről, valamint egy nagyon sikeres jógabemutatót is tartottunk.
* Április 26-án a Szegedi Füvészkertben [Ember, természet és harmónia címmel tartott Őexc. Gauri Shankar Gupta India Magyarországi Nagykövete előadás](http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.u-szeged.hu%2Fwww.u-szeged.hu%2Fetavasz2013&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNG8GcTnLt8xIpU_doNni5PkrEcJ0w#_blank)t. A nagykövet úr több alkalommal járt a vépi szemináriumokon jógamesterünk **Visvaguru Mahámandalésvar Paramhansz Szvámí Mahésvaránanda** meghívására, illetve 2011-ben a Kecskeméti Jógaközpontunkba is ellátogatott. Egyesületünk több tagja is részt vett az előadáson.
* Májusban Mindszenten egy egészségnapi rendezvény keretében információs asztallal és jógagyakorlási lehetőséggel képviseltük egyesületünket.
* Májusban tartottuk az évi rendes közgyűlésünket, ahol elfogadtuk a 2012-es esztendő közhasznúsági jelentését, beszámolóját.
* Immár hagyományosnak mondható a nyári, szabadtéri gyakorlásunk. Nyolcadik alkalommal vártuk a gyakorlókat az újszegedi Ligetbe és második alkalommal a Jógaközpont elé a Kálvária térre.
* Júliusban ötödik alkalommal vettünk részt az újszegedi Füvészkert által rendezett Lótusz Napokon. Két napon keresztül információs asztalt működtettünk, mindkét nap volt jógabemutatónk a színpadon, illetve vegetárius ételkóstolónk. A Lótusz Napokon a szegedi önkéntesek mellett kecskeméti és budapesti önkéntesek is segítették az egyesület megjelenését.
* Az őszi tanfolyamok előtt oktatói megbeszélést tartottunk szeptember elején.
* Szeptember 21-én a Béke Nemzetközi Napja Alkalmából jógaklubot szerveztünk a Jógaközpontban.
* Október 2-án az Erőszakmentesség Napja alkalmából szatszang a Füvészkertben az egyesületünk által ültetett tölgyfáknál.
* November 3-án Diwali, a Fény Ünnepe alkalmából jógaklubot szerveztünk a Jógaközpontban.
* November 17-én Szádhvi Uma Puridzsí Szegedre látogatott, ahol közel negyvenen vettünk részt a délutáni gyakorláson és az esti szatszangon.
* Nagyobb spirituális ünnepeket (Shivaratri, Gurupurnima, Mahasamadhi emléknapok, Mestereink születésnapja) amennyiben nem a pénteki szatszang időpontjában voltak, külön napon ünnepeltük meg.

**Kecskeméti Jógaközpont**

*Oktatók a Kecskeméti Jógaközpontban:* ***Kotroczó Istvánné****, Lekha Devi;* ***Dr Nánásiné Dr******Tóth Éva****, Sanjivani,* ***Velkey Zoltánné****, Amrit;*

*Segédoktató:* ***Debreczeni István****, Shivapuri*

*Oktató, aki a Jógaközponton kívül tartottak foglalkozásokat:* ***Velkey Zoltánné****, Amrit*

*Oktató, aki beadta az egyéni licenc igényét (válasz még nem érkezet a nemzetközi szervezetünktől):* ***Velkey Zoltánné****, Amrit*

Közhasznú tevékenységek részletes bemutatása:

* Február 18-án Kecskeméten a Granada Hotelban az Unilever részére bemutató jógafoglalkozás 33 gyakorlóval.
* Február 23-án a Jógaközpontban gyakorlónap.
* Május 1-jén Kecskeméten a Delta Plasztnál bemutató óra a cég majálisi programján.
* Negyedik alkalommal vártuk a gyakorlókat Jógaközpont mögötti füves területre nyáron, az ingyenes, szabadtéri gyakorlásra.
* Szeptember 21-én a Béke Nemzetközi Napja alkalmából kerékpáros kirándulás a Hetényegyházán 2007-ben ültetett békefához, majd a kirándulás végén a Jógaközpont előtt ültetett békefánál volt gyertyagyújtás és szatszang.
* Novemberben jógabemutatót tartottunk a Kecskeméti Természetgyógyász Napokon
* November 17-én délelőtt Szádhvi Uma Puridzsí Kecskemétre látogatott. A délelőtti szatszangon 20-an vettünk részt.

Nagyobb spirituális ünnepeket (Shivaratri, Gurupurnima, Mahasamadhi emléknapok, Mestereink születésnapja) amennyiben nem a szombati szatszang időpontjában voltak, külön napon ünnepeltük meg.

**Általános adatok**

Egyesületünk taglétszáma 2013. évben 31 fő.

Egyesületünk tagja a Nemzetközi Sri Deep Madhavananda Ashram Társaságnak, a Jóga a mindennapi életben rendszer nemzetközi szervezetének, valamint a Magyar Országos Jóga Uniónak (MOJU-nak).

A több mint két évtizedes gyakorlatunk szerint a hallgatók 12 hetes jógatanfolyamokat vehettek igénybe az év folyamán. Újdonságként bevezettük a jógatanfolyam bérletet. Azok a hallgatók, akik befizettek egy 12 hetes tanfolyamot, jogosultak lettek arra, hogy kedvezményes 12 alkalmas bérletet is vásárolhassanak, melyet más tanfolyamainkon érvényesíthettek. A tapasztalatok alapján érdemes volt bevezetnünk ezt a lehetőséget, amelyet egyre többen vesznek igénybe. A kedvezményt kiterjesztettük az egyesületi tagokra is, függetlenül a tanfolyami befizetéstől.

**Szemináriumok**

Nemzetközi és országos szemináriumok, amelyen egyesületünk tagjai részt vettek.

A szemináriumokat **Visvaguru Mahámandalésvar Paramhansz Szvámí Mahésvaránanda**, jógaiskolánk alapítója vezette.

* Mahá Khumba Méla, India, Allahabad (1 fő résztvevő egyesületünkből)
* Vép, Magyarország: tavasszal és decemberben hétvégi szeminárium, nyáron két hetes jógatábor.
* Budapesten októberben hétvégi szeminárium.
* Csehországban Strilkyben, július elején és augusztusban egy, illetve két hetes jógatábor, márciusban, május elején és decemberben hétvégi szeminárium.
* December 29-én egyesületünk hat oktatója vett részt Budapesten a Józsefvárosi SC-ben rendezett országos jógaoktatói összejövetelen.

**Faültetésről:**

**Visvaguru Mahámandalésvar Paramhansz Szvámí Mahésvaránanda** 2012. nyarán egy felhívást tett közzé, hogy tanítványai, a Jóga a mindennapi életben rendszer követői világszerte minél több helyen ültessenek fákat. Egyesületünk tagjai, szimpatizánsok, családtagok örömmel kezdtünk neki e projektnek.

2013. nyarán a nemzetközi szervezetünknek elküldött összesítés szerint 2012-2013. évben összesen: 3420 db fát ültettünk el, illetve pénzadománnyal támogattuk a faültetést Szegeden, Hódmezővásárhelyen, Kecskeméten, Pusztamérgesen, a Kiskunsági Nemzeti Park fehértói területén.

A faültetések 72 fő adományaiból valósultak meg (Szegedről, Kecskemétről, Ceglédről, Gyuláról, Debrecenből és a főváros környékéről érkeztek az egyesületünkhöz adományok).

**Statisztika az egyesületünk által szervezett jógatanfolyamokról:**

2013-ban a Jóga a Mindennapi Életben Egyesület szervezésében 2 megyében 5 településen 7 helyszínen tartottunk tanfolyamokat. 3 gyerektanfolyamot és 50 felnőtt foglalkozást szerveztünk. A felnőtt jógaórák a JMÉ gyakorlókönyve alapján 1-5. szint közötti tanfolyamok voltak.

1. szintű tanfolyam: 20
2. szintű tanfolyam: 13
3. szintű tanfolyam: 6
4. szintű tanfolyam: 6
5. szintű tanfolyam: 3

Három szabadtéri nyári tanfolyamunk volt három helyszínen, szintbesorolás nélkül.

I. negyedévben: 20 tanfolyamot tartottunk átlagosan 171 résztvevővel;

II. negyedévben: 14 tanfolyamot tartottunk átlagosan 111 résztvevővel;

III. negyedévben: 4 tanfolyamot tartottunk átlagosan 85 résztvevővel;

IV. negyedévben: 19 tanfolyamot tartottunk, átlagosan 180 résztvevővel.

**2013-ban megközelítően 550 fő vett részt a tanfolyamainkon, heti átlagban 12 fővel.**  (A „fő szezonban” tavasszal és ősszel 8-9 fő az átlagos heti résztvevői létszám, a nyári szabadtéri gyakorlások magasabb résztvevői létszáma adja a 12 fős heti átlagot.)

A szegedi jógaközpontban 27 tanfolyamot tartottunk az elmúlt évben, 316 fő részvételével, átlagosan 12 fővel tanfolyamonként.

Újszentivánon 2 tanfolyamunk volt, 13 fő részvételével, átlagosan 6 fővel tanfolyamonként.

Hódmezővásárhelyen 4 tanfolyamot tartottunk, 41 fő részvételével, átlagosan 10 fővel tanfolyamonként.

Szentesen 3 tanfolyamot tartottunk 35 fő részvételével, átlagosan 12 fővel tanfolyamonként.

Kecskeméten 21 tanfolyamot tartottunk, ebből a Jógaközpontban: 16 tanfolyamot, 145 fő részvételével, átlagosan 7 fővel tanfolyamonként.

A késő tavaszi időszakban 8 olyan tanfolyamunk volt, amely rövidebb volt, mint 12 hét.

**Egyesületünk kecskeméti tevékenységéről 2013-ban több cikk is megjelent:**

A kecskemet.hu oldalon ( <http://kecskemet.hu/?r=701&c=21755&l> )

A hetényegyházi faültetésről a baon.hu oldalon <http://www.baon.hu/bacs-kiskun/kozelet/beke-fakat-ultetett-a-hetenyi-jogakozosseg-493592>

Illetve a Petőfi Népében (2013. április 19. pénteki szám)

A közhasznú tevékenység főbb eredményei:

Az egyesület 1991-ben, vagyis több mint 23 éve alakult. Azóta évente több száz ember gyakorolja a jógát az általunk szervezett tanfolyamok valamelyikén. Ez a folytonosság és jógaoktatási tapasztalat az egyesület egyik legnagyobb eredménye, amelyet évről-évre próbálunk fenntartani és továbbfejleszteni.

Világszerte elismert jógarendszerünk gyakorlása és oktatása során az embereket egészség- és környezettudatos életre neveljük.

2012-ben elkezdtük a Magyar Országos Jóga Unió által akkreditált jógainstruktori képzést. Ez a tevékenységünk pedagógusok számára ad jóga-alapokat, amelyet aztán hasznosíthatnak az óvodai, iskolai munkájuk során. A képzés első 4 hallgatója 2013. évben megkapta a „jógainstruktor pedagógusi” tanúsítványt.

Szeged, 2014. május 20.

Dr. Cseuz Tamás

elnök