

KELETI MOZGÁSFORMÁK TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

JÓGA NAP A TF-EN!

**MINDEN KEDVES EGYETEMI HALLGATÓT,
OKTATÓT ÉS MUNKATÁRSAT SZERETETTEL
VÁRUNK!**



**MAGYAR TESTNEVELÉSI ÉS SPORTTUDOMÁNYI
EGYETEM
B SZÁRNY - 2.EMELET**

QR KÓDUNK SEGÍTSÉGÉVEL JELEZZE A RÉSZVÉTELI
SZÁNDÉKÁT:



2023.10.20.

14:00 - 18:00

PROGRAMOK

CSATLAKOZZON HOZZÁNK ÉS MÉLYÜLJÜNK
EL EGYÜTT A JÓGA GYAKORLATAIBAN ÉS
FEDEZZÜK FEL A KELETI MOZGÁSOK TESTRE
ÉS LÉLEKRE GYAKOROLT HATÁSAIT.

GYAKORLATI ÓRÁK

14:15 - 15:00 GERINCJÓGA
15:15 - 16:00 HATHA JÓGA
16:15 - 17:00 PRÁNAJÁMA JÓGA
17:15 - 18:00 JÓGA NIDRA

ELŐADÁSOK

14:15 - 15:00 JÓGA & MEDITÁCIÓ
15:15 - 16:00 JIU JITSU
16:15 - 17:00 AYURVEDA -
INDIAI ORVOSLÁS
17:15 - 18:00 AIKIDO



HATHA JÓGA - KOMJÁTI ZSUZSA

EGY GYAKORLATIAS MÓDSZER ÉS OTT KEZDI AZ ÖNFEGYELMEZÉST, AHOL CSAKUGYAN EL KELL KEZDENI: A TESTÜNKNÉL, FIZIKAI ALKATUNK MEGRENDSZABÁLYOZÁSÁNÁL.

A LÉLEGZÉSSZABÁLYOZÁSSAL, A PRÁNA IRÁNYÍTÁSÁVAL EGYÜTT JÁR, TŐLE ELVÁLASZTHATATLAN A MEGFELELŐ TESTTARTÁS, AZ ÚGYNEVEZETT ÁSZANA.



PREVENTÍV GERINCJÓGA - SZIKORA JÁZMIN

AZ ÜLŐ ÉLETMÓD OKOZTA ÁRTALMAK PREVENCIÓJA KERÜL ELŐTÉRBE, FÓKUSZBAN A HELYES TESTTARTÁS, TESTTUDAT KIALAKÍTÁSA. EMELLETT NÖVELI A JÓL-LÉT ÉRZÉSÉT ÉS JAVÍTJA A TESTKÉPET.



JÓGA NIDRA - KORNHOFFER TÜNDE

JÓGA NIDRA, VAGY ÁLOMTALAN ÁLOMBA SEGÍTŐ MÉLY LAZÍTÁS TECHNIKÁJA EGYSZERŰ, HATÁSA PEDIG:

- MÉLYEN ELLAZULT TEST ÉS ELME
 - ENERGIZÁLT FRISSESSÉG
 - STABILITÁS ÉS IDEGRENDSZER ERŐSÖDÉSE.
- (MEGTANULHATÓ! HANGFELVÉTEL KÉSZÍTÉSE, VÉKONY TAKARÓ ÉS KIS PÁRNA A FEJ ALÁ AJÁNLOTT.)



PRÁNAJÁMA JÓGA - SZABÓ ANIKÓ

A JÓGA EGY OLYAN FAJTÁJA, AMELY A LÉGZÉSRE ÖSSZPONTOSÍT. EZ A FAJTA JÓGA SEGÍTHET A LÉGZŐRENDSZER JAVÍTÁSÁBAN ÉS AZ ELME MEGNYUGTATÁSÁBAN IS.