



A test, a lélek és a tudat harmóniája



Jóga a Mindennapi Életben® Rendszer debreceni kezdő tanfolyam 2011.09.05-től:

Jóga a mindennapi életben tanfolyam indul kezdőknek

**Ideje: 2011. szeptember 5., hétfőn 18:00**

**Helye: Mechwart András Szakközépiskola, Debrecen, Széchenyi u. 58 (A helyközi buszpályaudvarnál), tetőtér**

**Tel: 06 20 4 672462**

**Szükséges eszközök: polifoam matrac, kényelmes öltözék, pléd**

testgyakorlatok, légzőgyakorlatok, meditáció - egyensúly, harmónia

**A jógához szükséges felszerelés:**

1. gyakorlószőnyeg – a legjobb a polifoam – matrac, ami könnyű, jó hőszigetelő és puha, jó a kb. 1000 forintért kapható 80x190,cm-es is, de a 90-100x200cm-es méret az ideális
2. könnyű pléd – amivel takarózni lehet, szükség esetén üléspárnaként használható
3. üléspárna, lehetőleg nagy felületű, hogy a combokat is megtámassza
4. réteges öltözék

A minimum felszerelés a gyakorlószőnyeg és a kényelmes ruházat!

A kezdő tanfolyam 3 hónapon át tart, nagyjából 12 hét. A heti egyszeri közös foglalkozást otthoni gyakorlással kell kiegészíteni.

A Jóga fő célja a nyugodt elme, a gondolatok, érzelmek egyensúlya. Ehhez természetes eszközöket használ: a józan elemzést és önvizsgálatot, testgyakorlatokat, légzőgyakorlatokat, meditációt és koncentrációt, táplálkozási ajánlásokat .

Esetleges változások és további információkról az alábbi oldalakon:

[www.joga-unio.hu](http://www.joga-unio.hu)

<http://joga-a-mindennapi-életben.lap.hu>

NEMZETKÖZI LINKEK:



Harmony for Body, Mind and Soul



[www.yogaindailylife.org](http://www.yogaindailylife.org)

[www.youtube.com/yogaindailylife](http://www.youtube.com/yogaindailylife)

[www.swamiji.tv](http://www.swamiji.tv)