**Jóga kezdőknek (Ehhez mindenkinek „jóga” van :)**

**I. Az elméleti órák tematikája:**

Mi a jóga? A jóga célja és típusai

A jóga-filozófia és életmód forrásai

A légzésszabályozás

A jóga-táplálkozás és a 3 anyagi kötőerő elmélete

Stressz-kezelés a jógával

Mantrameditáció, relaxáció

A karma törvénye

A jóga testi és szellemi gyakorlását segítő szabályozó elvek

A jóga-szentírásokról

**II. Általános napirend:**

**8.00-9.00 reggeli**

**9.30-10.30 elméleti óra**

**11.00-13.00 jóga gyakorlatok**

**13.30-15.30 ebéd, pihenés**

15.30-16.30 elméleti óra

17.00-19.00 jóga gyakorlatok

19.00-20.00 vacsora

**III. A tanfolyamok időpontjai:** 2011. július 8-10.

2011. július 29-31.

2011. augusztus 19-21.

**III. A tanfolyam díja:**

Ahogyan az általános ismertetőben szerepelt, a tanfolyamokat adományokért tudjuk biztosítani. A 3 napos jógatanfolyamra minimálisan 6000 Ft/fő adomány befizetése szükséges.

**IV. Előadó: Nikodémus Katalin** (Karuná-szindhu déví dászí)