



II. TRADICIONÁLIS JÓGA FESZTIVÁL

RÉSZLETES PROGRAM

Marczibányi téri Művelődési Központ
Február 26., vasárnap 10-18 óra. Kapunyitás: 9.30 óra

14.00

**GAURI SHANKAR
GUPTA ÚR**, az indiai
nagykövet **ELŐADÁSA**
„Test, elme és érzék-
szervek” címmel

**SATYANANDA
„JÓGAKAPSZULA” ÓRÁK**

kezdési időpontjai:

**10.00, 12.00,
13.15, 15.15,
ÉS 16.30.**

17.00

KÖZÖS MANTRÁZÁS
minden lény jólétéért
– Mahamrityunjaya,
a gyógyító mantra

10.45-11.45

SPIRITUÁLIS FILM
premier

SZATSZANGOK - INTERAKTÍV BESZÉLGETÉSEK

Satyananda Yoga tanárokkal és gyakorlókkal

10.45- A Satyananda Yoga rendszer jellegzetes-
ségei

11.30 A jóga és a modern orvostudomány – a
jóga az orvos nézőpontjából

Miért nem értjük egymást? - Gyakorlati jóga pszi-
chológia a csakrákon keresztül; Érzelmi blokkok ol-
dása a jógával

A guru szerepe; beavatások, mantra

12.30- Satyananda Yoga Nidra - mélyrelaxáció a
pszichológus szemével

13.15 Mi az a dinamikus meditáció? – karma
jóga avagy a kreativitás fejlesztésének csodaszere
Szükséges-e a guru a jóga útján? Mi a külső és bel-
ső guru? Mindenkiből lehet guru?

Érzelmi feszültségek kezelése jógával - gyakorlatok
az ászanákon túl

Az első hazai jógaásram, avagy a varázslatos ener-
giák összjátéka

14.00- A Satyananda Yoga rendszer különleges-
ségei

14.45 Konfliktuskezelés jógával – megelőzésre,
valamint a konfliktusok idején és után használható
eszközök

A jóga és a modern orvostudomány – a jóga az or-
vos nézőpontjából

Mi az a spirituális utazás? Miért éppen Indiába? - Él-
mények a jóga tiszta forrásánál

Önismeret, önfejlesztés és önértékelés a jóga útján

Ezen kívül sok kirtan és egy **Bollywood táncbemutató.**

Könyv- és CD-vásár

Az ételt a **Kashmir Indiai Étterem** szolgáltatja egész nap.

Műsorvezetők: Dobozi Pálma újságíró-riporter és Galkó Balázs színművész

Fontos információ: A fesztivál termeiben a tisztaság megőrzése érdekében
csak cipő nélkül lehet tartózkodni. A cipők felügyeletéről a program
ideje alatt gondoskodunk.

Belépő: egész napra 1000 forint; 18 éves korig és nyugdíjasoknak ingyenes

WWW.SATYANANDA.HU