



JÓGA· KONFERENCIA

PROGRAM

TEA SZALON

09:00-09:30

MEGNYITÓ: India magyarországi nagykövetségének képviselője

09:30-10:10

MEZŐSI ANNA: Jógagyakorlás a dósák szerint – napi rutin a szádhanában

10:20-11:00

SELMECZI JÓZSEF CSONGOR: Jóga és betegség, - a jógaterápia jelentősége

11:10-11:50

RÉPÁSSY ERIKA: A nők jógagyakorlása a menzesz előtti/alatti/utáni időszakban

12:00-12:40

DRIMÁL ISTVÁN: Az ászanáktól a szamádhí-ig az Iyengar tradícióban

12:50-13:30

VERES ANDRÁS OMKÁRA: Hogyan válasszunk megbízható jógaoktatót?

14:00-14:40

TIMCSÁK GÉZA: A karma, a dharma és a jógázó hétköznapijai

15:00-15:40

BAKOS ATTILA: A jama és nijama elvek a jógában - a mindennapok lehetőségei

15:50-16:30

TÓTH-SOMA LÁSZLÓ (GAURA KRISNA DÁSZA): Egy jógai viselkedésének és személyiségfejlődésének kapcsolata a Jóga-szútra alapján

16:40-17:20

DAUBNER BÉLA:
Az ájurvédikus táplálkozás

17:30-18:10

KEREKASZTAL BESZÉLGETÉS
Daubner Béla, Bhaktánanda, Mezősi Anna, Gaura Krsna Das - moderátor: Kiss József Zsolt

GOBELIN TEREM

09:30-10:10

MEDVEGY GERGELY: Táplálkozás a test, az elme és a lélek szintjén

10:20-11:00

VARGA JUDIT: Hogyan kerülöd el a sérüléseket az ásana-gyakorlásban

11:10-11:50

VADÁSZ ÁKOS TULLIÓ: A jóga és a mozgásszervi betegségek

12:00-12:40

PAPP JÓZSEF: Patandzsali Jóga-szútráinak szerkezeti felépítése

12:50-13:30

SWAMI BHAKTANANDA: Jógaéletmód a civil munka mellett

14:00-14:40

NAGY JÓZSEF (YOGENDRA): A jóga-tudatosság megélése a mindennapokban

15:00-15:40

F. TÓTH GABRIELLA: Női jóga ayurvédikus és tantrikus megközelítésben

15:50-16:30

CSER ZOLTÁN:
Ászanából tudatállapot, avagy a test a meditációban

16:40-17:20

KORMOS ÉVA: A jóga szerepe a függőségek kezelésében

17:30-18:10

MANTRA-KIRTAN: ISKCON, Bakos Judit - Nárada Akadémia, Kundalíní tradíció, Satyananda tradíció, Sívánanda tradíció

DUNA TEREM

**VEGETÁRIÁNUS BÜFÉ ÉS EBÉD -
GOVINDA ÉTTEREM**