



JÓGA· KONFERENCIA

A MAGYAR JÓGAOKTATÓK SZÖVETSÉGE SZERVEZÉSÉBEN



PROGRAM

TEA SZALON

09:00

MEGNYITÓ & VEZETETT ELCSENDESEDÉS -
Daubner Béla

09:20

DAUBNER BÉLA: A személyiség keleti-nyugati szemszögből és ahogyan ez bennem leképződött

10:00

GAURANGA DAS: A boldog jógaoktató

10:40 szünet

11:00

DR. INDU ARORA:
A mudrák egyszerűek, mint a légzés

11:40

SZÉP FERENC:
Jóga életmód és lélektudatosság.

12:20

MEZŐSI ANNA: Hogyan segít a jóga a női életfeladatok megvalósításában napjainkban?

13:00 ebédszünet

14:00

BAKOS ATTILA: Szabadulás a karma bilincseitől

14:40

TIMCSÁK GÉZA:
Az egó - Idegen, ellenség vagy barát?

15:20 szünet

15:40

VERES ANDRÁS OMKÁRA:
Konkrét lépések az önismeret útján

16:20

KEREKASZTAL BESZÉLGETÉS
A nap témáinak összegzése: Mezősi Anna, Sannyasi Chitra, Veres András Omkára, Kádár Zoltán

17:30 A konferencia zárása & rövid meditáció

GOBELIN TEREM

09:20

CSER ZOLTÁN:
A jóga helye a buddhista ösvényen

10:00

ZOLTAI MIKLÓS: "Atma Tattva Valókanam"

11:00

SANNYASI CHITRA: Jóga Csakra - a jóga magas szintű gyakorlása

11:40

KÁDÁR ZOLTÁN: A jóga ott kezdődik ahol a szenvedés megszűnik

12:20

KÉPES ANDREA: A tanár-diák avagy a gurutanítvány egészséges viszonya

14:00

KORMOS ÉVA: A siker jógikus szemmel

14:40

MUKESH KOTHARI: Mindfulness - Jóga a nap minden pillanatában

15:40

BHAGIRATHI UPASIKA: Az önfeladás a 21. században - a saját utam

16:20

MANTRA-KIRTAN:
ISCON, Bakos Judit - Nárada Akadémia, Kundalini tradíció, Satyananda tradíció, Sivánanda tradíció