

A prevenció fontossága a jó életminőség megőrzéséhez – Egy napos Interaktív Egyensúlymegőrző Program



Dr. Tarsoly Julianna - Holisztikus orvoslás



Minden akkor kezdődött amikor gyerekként a nyári szüneteket kórházban töltöttem. Amikor minden szórakozásom a könyvek olvasása volt, amikor meg akartam fejteni minden kis sorstársam betegségének, szomorúságának a gyökerét....na akkor határoztam el, hogy én SZERETETTEL AKAROK GYÓGYÍTANI! Csak azt tudtam, mennyit jelent egy simogatás, egy jó szó, egy mosoly, egy biztatás, egy ölelés! Mélyen belül ott volt a felismerés bennem, hogy máshogy szeretném csinálni a gyógyítást, mint amit láttam magam körül....és amikor kikerültem az egyetemi padból azt éreztem, hogy elvesztem, hogy még nem ez az én utam.

Tanulás, útkeresés, sok-sok alternatív gyógy mód elsajátítása, meditáció, INDIA!

Minél többet tanulok, annál jobban érzem, hogy milyen nagy szükség van leereszkedni a gyökerekhez, milyen nagy szükség van az egyszerű, átlátható, könnyed terápiákra, a MEGELŐZÉSre!

Holisztikus gondolkodás, önmagunk elfogadása, szeretete nélkülözhetetlen egészségünk megtartásához. A személyre szabott étrend, a mozgás, a relaxáció, a változtatásra való nyitottság, a segítség elfogadása mind alapvetően szükségesek egészségünk fenntartásához.

Ha fontos vagy magadnak GYERE VELEM! Kicsit girbe-gurba ez az út, de mégis egy izgalmas utazás veszi kezdetét, amit kár lenne kihagyni!

Ölöllek Benneteket: Védadoki Julcsi



Fülöp Andrea - jóga, hangtál



Fülöp Andrea vagyok.

Gyógymasszőr, ayurvédikus masszőr, hangtál terapeuta, okleveles hatha és yin jógaoktató.

Hosszú évekig dolgoztam a verseny és közszférában, majd a változókkal indult el önMAGambam a változtatás iránti belső igény. Gyógymasszőr vizsgám után életmódváltásba kezdtem és ekkor találtam rá a jóga csodálatos világára is. Ezáltal egy új életformát kezdtem Élni, amelyben ott vannak a Védák tanításai: az egészséges életmód (ájurvéda) és a test edzése is (hatha-jóga). Szívvel-lélekkel-alázattal, az ayurvédikus életmóddal összhangban igyekszem élni az Életemet.

Jógaoktatóként és Maharishi Mahesh Yogi féle transzcendentális meditáció gyakorlóként egyénre szabott terápiás kezeléssel és kellemes, meghitt légkör megteremtésével törekszem a testi, lelki és szellemi egyensúly harmóniájának helyreállítására, elegendő időt, teret és lehetőséget teremtve kedves vendégeim öngyógyító folyamatainak támogatására.

Bízom abban, hogy szeretetteljes hivatásomat lehetőségem lesz megosztani.

A megtisztelő bizalmat előre is hálás szívvel köszönöm!

Ami szükséges:

Jóga és hangfürdő programokhoz: jógaszőnyeg, párna, pokróc/takaró, kényelmes ruházat



Gecse Szilvia - Hula tánc



Gecse Szilvi vagyok.

Éppen tíz éve, 2016-ban ismerkedtem meg a tradicionális hawaii hula tánccal. Szerelem lett első tapasztalásra; megváltoztatva az életemet és a mindennapjaimat!

Azóta is élem, folyamatosan tanulom és legfőbb vágyam, hogy másokkal is megosszam minden "ajándékát".

A hulát bárki táncolhatja (idősek - fiatalok, nők - férfiak).

A lábak mélyen kapcsolódnak a földhöz; a csípő mozgása a tenger hullámozását idézi; miközben a kezek, a dalok történetét mesélik el.

A hula, a szív és a szeretet nyelve. Maga a szépség és a természetesség.

A dalok, a táncok emlékeztetnek az élet egyszerűségére. Átala megélhetjük a bennünk lévő szépséget, harmóniát. Életre tudjuk kelteni a Lelkünket tápláló szeretetet, életörömet és kapcsolódhatunk a belső erőnkhez ... s mindeközben támogatjuk testünk öngyógyító mechanizmusait.

Ami szükséges:

Hula tánchoz: kendő a csípőre vagy könnyű szoknya

A Hula táncról bővebben:



Miben segíthetnek Téged a Hawaii Hula táncok?

- 🌺 a hát-, a láb- és a vállizmok erősítésében anélkül, hogy az ízületeket terhelné
- 🌺 a csípőizmok lazításában
- 🌺 a helyes testtartás megtalálásában
- 🌺 a mozgáskoordináció és testtudatosság fejlesztésében
- 🌺 az izolált mozdulatok finomabbá, lágyabbá tételében
- 🌺 a légzés tudatos alkalmazásában
- 🌺 a történet mesélés által az elme lecsendesítésében és a fókuszált figyelem megtapasztalásában
- 🌺 az érzelmek, érzések kifejezésében
- 🌺 életörömet és harmóniát hoz a szívnek
- 🌺 a polinéz népek dallamvilága és a dobok hangja a fizikai testben lévő feszültségeket oldja és energiával tölti fel

Forrás: hawaiihula.hu

Aloha - Légy boldog és oszd meg az élet örömét másokkal!

Ajánlott ruha:

térdet takaró kényelmes szoknya vagy kendő

férfiaknak kényelmes térdnadrág

kényelmes felső

autentikusan mezítláb táncolunk, de puha lábbelit nyugodtan lehet viselni

Amit érdemes hozni:

egy palack vizet

és legfőképp kíváncsiságot és gyermeki nyitottságot, jókedvet!!!

Aloha – hawaii nyelven azt jelenti: Légy boldog és oszd meg az élet örömét másokkal! Ennek szellemében találkozunk!

Néhány videó:

1. Minden ezzel kezdődött: <https://youtu.be/CBh6n2vyZJI?si=-lof-gGCxVzElnI1>

2. Hawaii hula tánc - életérzés, amely átragyogtat: <https://youtu.be/9vCy3WDK89A?si=laG321kyRj8l8udy>

<https://youtu.be/eiSh7llt0go?si=PB2XHKmgsDI9PnBD>

3. Generációk találkozása: <https://www.facebook.com/share/r/14WsQEpNQqE/>

4. ... és azok a csodálatos férfiak: https://youtu.be/LpNMveyMeg?si=N4Q_ynksLj_rx7-j

5. <https://youtube.com/watch?v=nA0Dg5I93k0&si=ebWsURKZVn2tsQLG>