



# JÓGATÁBOR A BAKONYBAN

az **AHIMSA** Jógaközpont szervezésében

**Időpont:** 2011. július 6. szerda - július 10. vasárnap, 5 nap, 4 éj

**Érkezés** szerda 12 óráig, távozás vasárnap 16 órakor.

Csak a tábor teljes időtartamára lehet jönni, maximum 20 fő, ezért kérjük, hogy minél hamarabb jelentkeztek és fizessétek az előleget, különben nem tudjuk garantálni a részvételt.

**Helyszín:** **NÉMETBÁNYA**

**Szállás-lehetőségek:** hangulatos falusi panziókban, 2, 3 vagy 4 ágyas szobákban (összkomfortos elhelyezés, ágynemű, fürdőszoba)

**Díja:** 35.000 Ft

**A díj tartalmazza:** a szállást, a napi kétszeri vegetárius gabonaétkezést, napi kétszeri 3 órás gyakorlást, a gyakorlások közötti kötött programokat.

**Általános napirend:**

4.30: ébresztő (választható)

5.00 – 6.30: meditáció és légzésterápia a természetben (választható.)

7.00 – 9.30: jógagyakorlás a faluházban

10.00 – 11.00 : bőséges reggeli a szállásadók házi készítésű termékeivel, mint a sajt, vaj, túró, joghurt stb.

11.00 - 14.00 : szabadtéri programok

14.00 - 16.00 jógagyakorlás a faluházban

16.30 – 17.30 vacsora

18.30 – filmvetítés, kirtan, önismereti játékok, transzformációs játék, koncentráció – meditáció, mantra gyakorlás, tratak

**Szombat este** egy csodálatos koncerttel (meghívott mantra énekes és zenészekkel) kedveskedünk a tábor résztvevőinek. A veszprémi Nadanusandhana zenekar lesz a vendégünk.

**Szabadtéri programok:**

- kirándulások a környéken, magas energiájú és szent helyek felkeresése,
- előadások a jóga haladóbb szellemi tanításairól, az életmódról, táplálkozásról. A személyiségfejlődés és párkapcsolat összefüggéseinek elemzése, stb.

**Németbánya:** erdők ölelésében elterülő csendes zsákfalú a Bakony északnyugati részén, a Bitva patak völgyében.

A település - elhelyezkedéséből adódóan - ideális kiinduló pontja lehet a természeti kincsekben és kulturális örökségben gazdag bakonyi térség felfedezésének. A gyönyörű természeti környezet, a kiépített erdei úthálózat és a jó levegő kiváló feltöltődést biztosít. A pisztrángos tó és a közeli dinoszaurusz lelőhely kiemelt látnivalói a környéknek.

**Érdeklődés jelentkezés:** Selmeci Ágota és Csongor 30/237-0838, 30/6494-055 [yoga@yoga.hu](mailto:yoga@yoga.hu)

**Egyéb információk:** hozzunk magunkkal túrafelszerelést, meleg ruhát, fóliát a földre üléshez.

**Jelentkezés, határidő:** június 10-ig 20.000 Ft/fő előleg befizetésével.

OTP Rt Veszprém: 11773487-03891210