

Iyengar Yoga workshop

fókuszban a női szervezet

Bobby Clennell

senior oktató, a nemrégiben megjelent

“The Woman`s Yoga Book” szerzője

2009. Május 1-3.

Veszprém



Senior oktató, Bobby Clennell Londonban született és nevelkedett. 1973-ban fedezte fel a jógát és 1975-ben férjével, Lindsey-vel először utaztak az indiai Púnába, hogy Iyengar mesternél és két gyermekénél, Geetánál és Prashantnál tanuljanak. Mindketten 1977-ben váltak okleveles oktatókká, azóta 16-szor utaztak Púnába.

1989-ben Lindsey new yorki film produceri irodájának létrehozásával egy új kaland kezdődött: a család New Yorkba költözött. Bobby megalkotta a „Yantra” című animációs filmet, ami Guruji gyakorlásán alapul. Később csatlakoztak az újonnan létrehozott new yorki Iyengar Jóga Intézet tanári karához, ahol mind a mai napig tanítanak.

Bobby érdeklődése a női ügyek iránt Geeta Iyengarral való továbbképzései nyomán alakult ki a 80-as években. Amíg Iyengar úr a csoport nagy részét tanította, addig Geeta a terem hátsó frontján foglalkozott csendesebben azokkal, akiknek éppen meg volt a menstruációja. Ez az élmény ébresztette rá Bobbyt a női gyakorlás szükségességére, ami azóta is tanítása középpontjában áll. Bobby állandó kismama órát tart a new yorki intézetben. Ez a műhely egyaránt foglalkozik a menstruációval, a menopauzával és a post-partummal. Nemrégiben mellrák túlélőknek tartott speciális műhelyt.

<http://www.bobbyclennell.com>

bobby@bobbyclennell.com

Péntek, május 1.

10:00 – 12:30 Regeneráló és terápiás jóga:

Ez az óra a regeneráló órák alapösszetevőire helyezi a hangsúlyt. Át fogjuk tekinteni azokat a pózokat, amik enyhítik a mentális kimerültséget, melyek a fizikai fáradtságot vagy az érzelmi levertséget kezelik. Egy „aktív” regeneráló szekvenciát gyakorlunk, ami felélénkít a restségből, letargiából és a depresszióból.

Ebédszünet

14:30 – 17:00 A mell egészsége:

A mellrák operáció gyakran csökkent mozgásképességet, a karban, vállban és a mellkasban érzéketlenséget eredményez, amit gyakran az általános egyensúly elvesztése kísér, ez azonban nem kell, hogy végleges maradjon. Ennek a foglalkozásnak egy része a mellrák túlélők fizikai, pszichológiai és az érzelmi szükségleteiről szól azokkal együtt, akik kemoterápián mennek keresztül. Olyan gyakorlást is átveszünk, ami támogatja az erős immun- és hormonrendszert és javítja a mell egészségét.

Este filmvetítés: „Leap of faith,, új dokumentumfilm vetítése BKS Iyengar jógamesterről

Szombat, május 2.

Az anyaság:

10:00 – 12:30 Kismama jóga:

Nagyon fontos, hogy a terhes nő megtartsa a saját és a még meg nem született baba fizikai és mentális jólétét. Ezen a műhelyen módosítjuk és finomítjuk az ászánákat, hogy megfeleljenek a kismamák változó testének. Úgy gyakorlunk, hogy csökkentse a fáradtságot, az idegfeszültséget és a lehető legnagyobb teret hozza létre a babának a mozgáshoz, a növekedéshez és hogy felkészítsük a várandós mamát a szülésre.

Ebédszünet

14:30 – 17:00 Szülés utáni jóga:

A szülés utáni jóga teljesen más munka. Mind az ayurvéda, mint a jóga bölcsessége megegyezik abban, hogy a szülés utáni fázis, ami a szülés után 1 évig elhúzódik, kihívásokkal teli időszak az új anya számára. Kifejezetten az első három hónapban a nőnek nem szabad beleugrania egy erős gyakorlásba. Ez a program olyan lehetőséget mutat be, ami lehetővé teszi a gyakorló számára, hogy felépüljön a gyermek szülése után és hogy megfelelő időzítéssel és progresszív módon építse fel jóga gyakorlatát. Azt is megtanuljuk, mely pózok segítik a szoptatást és melyek húzzák vissza a has és a medence izmait eredeti formájukba.

Este filmvetítés: a new yorki Iyengar Jóga Intézet tanárainak jógabemutatói

Vasárnap, május 3.

A nő életciklusa:

10:00 – 12:30 Jóga a menstruációra: a havi hormonaktivitás áramlása nagymértékben befolyásolja, hogyan érezzük magunkat, és hogyan gyakorlunk a hónap során. Ez a műhely azt tanítja meg, hogyan tartsuk fenn az aktuális állapotunkra vonatkozó ciklikus gyakorlást. Olyan problémákkal is foglalkozunk, mint a PMS, a menstruációs görcs, az erős menzesz vagy a menzesz elmaradása.

Ebédszünet

14:30 – 17:00 Jóga a menopauzára:

Ahogy a menstruáció bekövetkeztével fizikai és pszichés zavarok jelennek meg, ismét meg kell birkóznunk velük a menopauza beköszöntével. Ez az igazodások tekintetében egy kritikus időszak. Tanuld meg, hogyan navigálj keresztül ezen a fázison olyan gyakorlással, ami megnyugtatja az idegeket és érzelmi egyensúlyt hoz létre. Foglalkozunk majd a hőhullámokkal, depresszióval és a kimerültséggel, de feltérképezzük a poszt-menopauza életszakasz adta kihívásokat és ajándékokat.

Helyszín: Ahimsza Jógaközpont, Veszprém, József Attila utca 9.
Megközelítés: www.yoga.hu

Ár: 30.000 Ft/3 nap (február 28-ig való jelentkezés esetén)
40.000 Ft/3 nap (március 1-től)
vagy 15.000 Ft/1 nap (esetleges szabad hely függvényében)

Feltétel: minimum 6 hónapos (lehetőleg az Iyengar módszer szerinti) jóga gyakorlás!

Jelentkezés:

1. Amrita Jógaközpont
1111 Budapest, Bartók Béla út 34. I.em.3.
info@amritajoga.hu, +36 1 786 7765, www.amritajoga.hu

2. Répássy Erika (Budapest)
repassy.erika@chello.hu, +36 20 555 4167, www.iyengarjogabudapest.hu

Átutalás:

Répássy Erika
Erste Bank Rt. Budapest
11600006-00000000-20919395

3. Selmeciné Bogdán Ágota (Veszprém)
yoga@yoga.hu, +36 30-6494-055, www.yoga.hu

Átutalás:

Selmeci J. Csongor és Ágota
OTP Rt. Veszprém
11773487-03891210

(Fontos! Átutalás esetén tüntesd fel a nevedet a megjegyzés rovatban)

Lemondási feltételek:

két héttel a kezdés előtt bezárólag a teljes részvételi díj 90%-a, két héten belül 50% kerül visszafizetésre, a kurzus indulása előtt egy héttel történő lemondás esetén nem tudjuk visszafizetni az előleget.

Ebéd/vacsora: előzetes jelentkezés alapján (kb. 1000 Ft/fő/estebéd, helyszínen fizetendő)

Könyv:

Bobby Clennell: The Woman`s Yoga Book (előzetes rendelés alapján)

Ár: 5000 Ft

Szállás Veszprémbe:

Ahimsza Jógaközpont www.yoga.hu (1000 Ft/fő/éj, előzetes jelentkezés)

Két Lotti Panzió www.ketlotti.hu (foglalási kód: jóga)

Hostel Magister www.hotel-magiszter.hu (foglalási kód: jóga)