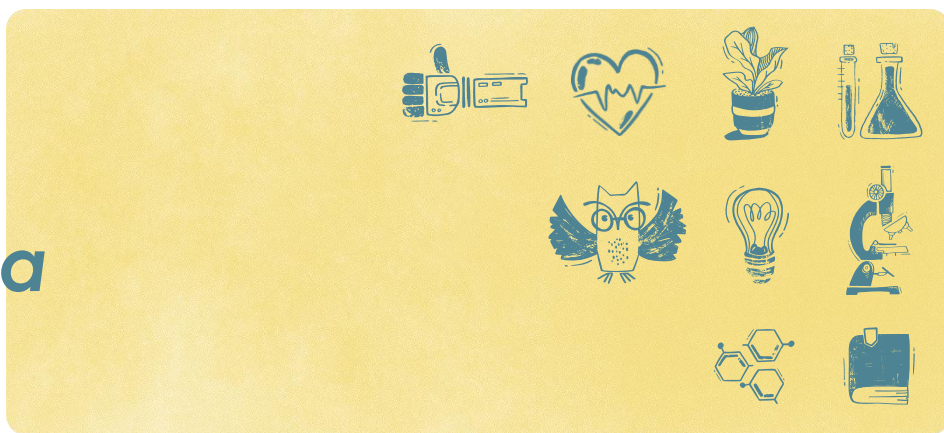


# Jóga, SUP jóga



## Leírás

- Amennyiben szükséges a distresszt valamilyen módon csökkenteni, úgy különféle légző-, relaxációs-, meditációs technikákat sajátíthatsz el. Megtanulhatsz egyes (ászanák) testtartásokat, egyensúlygyakorlatokat, és a jóga rendszer színes ágaival egy könnyedebb, kevésbé stresszes állapotot érhetsz el. Mind elméleti és mind gyakorlati szinten igyekszünk átadni ezeket a könnyen elsajátítható ismereteket. Minden korosztálynak ajánlott. Zene kíséretében megtanulhatsz, hogy milyen egy jóga gyakorlás, irányított relaxációval zárulva.
- **Elérhető szolgáltatások:**  
Distresszcsökkentő előadás és gyakorlat. Jóga gyakorlás a szabadban (botanikus kert) (rossz idő esetén a ttk szertornatermében), Sup-yoga gyakorlás az egyetemi medencében illetve Orfűn, mint alternatív lehetőség.  
Vezetett meditációs-, relaxációs és légzőgyakorlatok. Kirándulás, jógázás a Mecsekben (bázis: mecseki síház), hangfürdővel és szélcsengővel egybekötve.
- **Célcsoport:** Fialat felnőttek



Jógázás,  
distresszcsökkentő  
gyakorlatok (relaxációs  
és meditációs  
technikák elsajátítása,  
gyakorlása,  
légzőgyakorlatok,  
Napüdvözlet  
gyakorlása

**Kapcsolat:** Notheisz Garamvölgyi Adél, Tel.: +36-70-944-8293; Email: [garamvolgyi.adel@pte.hu](mailto:garamvolgyi.adel@pte.hu)

Váczai Noémi, Tel.: +36-20-526-6484; Email: [vaczi.noemi@pte.hu](mailto:vaczi.noemi@pte.hu)



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
UNIVERSITY OF PÉCS



Tradíció &  
Innováció