

Τα ιντερνετικά μας νέα

2^ο ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΓΙΟΓΚΑ
18 Νοεμβρίου 2012

«Η Επιστήμη συναντάει τη Γιόγκα»

DIVANI CARAVEL HOTEL
Λεωφ. Βασιλέως Αλεξάνδρου 2
Περιοχή Καισαριανή / Αθήνα
Τηλ. 210 7207000
Κυριακή από 10:00 π.μ. έως 19:30 μ.μ.

Στόχος του συνεδρίου είναι η σύνδεση των σύγχρονων επιστημονικών ανακαλύψεων με τα αρχαία κείμενα της Γιόγκα.

- ✓ Εισιγήσεις Επιστημόνων
- ✓ Τάξεις Γιόγκα και Διαλογισμού
- ✓ Τεκμηριώσεις-εργαστηρίων
- ✓ Μουσική και Chanting με το Μουσικό σχήμα «Bhakti Age Kirtan»

Αναλυτικό Πρόγραμμα και διλώσεις συμμετοχής στην ιστοσελίδα του συλλόγου μας www.hellenicyogaassociation.gr
e-mail: info@hellenicyogaassociation.gr
Σε περίπτωση μη ηλεκτρονικής πρόσβασης τηλ. 22940 83801 κα Αλεξάνδρα Δημητρίου

Αν το www.yogastudio.gr είναι το σπίτι των φίλων και μελών του ΥSM, τότε το σάιτ του Συλλόγου Γιόγκα Ελλάδος, είναι μια στέγη για όλους όσους αγαπούν τη γιόγκα και επενδύουν στην εξέλιξη και τη διάδοσή της!

Αυτόν τον μήνα μάλιστα, έχουμε έναν επιπλέον λόγο για να το επισκεφτούμε: την προσεχή διεξαγωγή του «2^{ου} Πανελληνίου Φεστιβάλ Γιόγκα»!

Σας προσκαλούμε λοιπόν να μπείτε στο www.hellenicyogaassociation.gr, να ενημερωθείτε αναλυτικά για το πρόγραμμα και τις δραστηριότητες της ημερίδας και να υποβάλλετε ηλεκτρονικά τη συμμετοχή σας το συντομότερο δυνατόν, ώστε να επωφεληθείτε από τη μειωμένη τιμή της έγκαιρης συμμετοχής. Εναλλακτικά, μπορείτε επίσης να δηλώσετε τη συμμετοχή σας στη γραμματεία του ΥSM.

Σε κάθε περίπτωση, μην παραλείψετε να βρεθείτε την 18η Νοεμβρίου στο ξενοδοχείο Divani Caravel, εκεί που η Επιστήμη θα συναντήσει τη Γιόγκα!

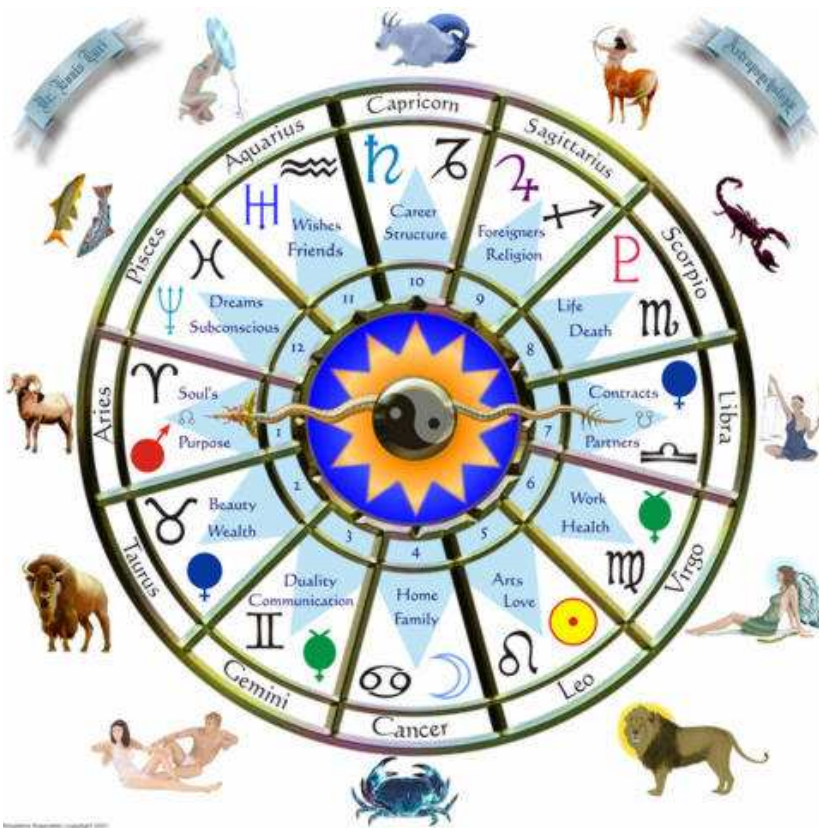
*Εισφορά έγκαιρης συμμετοχής μέχρι 10 Νοεμβρίου, 25€.

Μετά τις 11 Νοεμβρίου, 35€.

Το άρθρο του μήνα

Την τελευταία δεκαετία η έρευνα και η ιατρική έχουν στραφεί με αυξημένο ενδιαφέρον στη μελέτη του διαλογισμού, με αποτέλεσμα μια κατακόρυφη αύξηση των επιστημονικών δημοσιεύσεων που εξερευνούν τα οφέλη του.

Αυτόν τον μήνα, επιλέξαμε να σας παρουσιάσουμε μια έρευνα που αποδεικνύει ότι η επίγνωση που καλλιεργεί ο διαλογισμός, έχει μετρήσιμες επιδράσεις στη ρύθμιση της διάθεσης και στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Τα ευεργετικά αποτελέσματα του διαλογισμού υλοποιούνται, κατά τους ερευνητές, μέσα από μια προφυλακτική επίδραση έναντι του άξονα του στρες - ενός μηχανισμού που, όταν ενεργοποιείται παρατεταμένα, οδηγεί σε καταθλιπτικό συναίσθημα και ανοσοκαταστολή.



Η σκέψη του μήνα

Επίκαιρη αλλά και κάπως «δύσπεπτη» η σκέψη που μας απασχόλησε αυτόν τον μήνα. Ας ελπίζουμε ότι όσο ωριμάζουμε και προσεγγίζουμε την, κατά Δαλάι Λάμα, θέση του ουδέτερου παρατηρητή, ο προβληματισμός θα παραχωρεί όλο και περισσότερο τη θέση του στην έκπληξη...

Ρώτησαν κάποτε τον Δαλάι Λάμα τι τον εκπλήσσει περισσότερο στον κόσμο και η απάντησή του ήταν η εξής: «Ο άνθρωπος, γιατί θυσιάζει την υγεία του για να βγάλει λεφτά. Και μετά... θυσιάζει τα λεφτά του για να ανακτήσει την υγεία του. Και είναι τόσο αγχωμένος για το μέλλον, που δεν απολαμβάνει το παρόν. Το

Τα άστρα στη ζωή μας (2ο μέρος)

Συνεχίζοντας το ταξίδι μας στον κόσμο της Αστρολογίας, διοργανώνουμε το 2ο μέρος της σειράς σεμιναρίων.

Όλοι έχουμε ακούσει για τους οίκους να αναφέρονται τόσο συχνά. Ίσως είναι καιρός να μάθουμε κάποια πράγματα για τα αστρολογικά μας σπίτια. Να εξετάσουμε τις περιοχές της ζωής μας που δονούνται περισσότερο, πού είμαστε πιο δυνατοί και πού χρειάζεται να δώσουμε περισσότερη έμφαση.

Θα μιλήσουμε για τα περιβόητα τρίγωνα και τετράγωνα στο χάρτη μας και θα βρούμε τις δικές μας αστρολογικές όψεις. Όλα αυτά βέβαια για να μάθουμε περισσότερα για τη ζωή μας, τη δουλειά μας, τις σχέσεις μας κλπ...

Σας περιμένουμε!!!

Το πρόγραμμα καθοδηγεί ο Govindamurti. Τελειόφοιτος του τμήματος Φυσικής του Πανεπιστημίου Αθηνών. Certificate from Faculty of Astrological studies. Diploma in Satyananda Yoga teaching. Ειδίκευση στη γιογκική - χορτοφαγική διατροφή.

Κυριακή 2 Δεκεμβρίου, ώρα 10.00-14.00
Συμμετοχή 28€

Αν δεν έχετε παρακολουθήσει το 1ο μέρος και σας ενδιαφέρει το σεμινάριο, μπορείτε να απευθυνθείτε στη γραμματεία μας ώστε να διοργανώσουμε μία συνοπτική επανάληψη του 1ου μέρους.

Η ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΜΑΣ

Εκδόσεις Garuda



Νάουα Γιογκίνι Τάντρα

Από τον Σουάμι Μουκτανάντα Σαρασουάτι

Γιόγκα για Γυναίκες

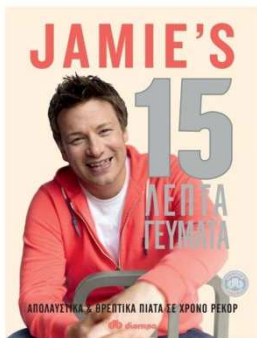
Η Νάουα Γιογκίνι Τάντρα διερευνά από την οπτική της γιόγκα τις ανάγκες των γυναικών στη σημερινή κοινωνία. Εκκινώντας από τις μυστικές καταβολές της ως 'Θεάς', το βιβλίο παρακολουθεί το μοναδικό ταξίδι κάθε γυναίκας μέσα από τους διάφορους ρόλους και τις καταστάσεις της ζωής. Ο αναγνώστης έχει στη διάθεσή του ένα ευρύ φάσμα από τα θέματα που απασχολούν τις γυναίκες όλων των ηλικιών, από την εφηβεία μέχρι την

ενηλικίωση.

Το βιβλίο ασχολείται με συγκεκριμένες ανάγκες της γυναικείας υγείας και προσφέρει περιεκτικές γιογκικές συμβουλές, παράλληλα με ειδικά μελετημένα προγράμματα για τη διαρκή διαχείριση των ζητημάτων υγείας. Τα θέματα που συμπεριλαμβάνονται είναι ο έμμηνος κύκλος, η εγκυμοσύνη, η εμμηνόπαυση, η κατάθλιψη, η οσφυαλγία, τα προβλήματα σωματικού βάρους, η φλεβίτιδα και οι διαταραχές του ουροποιητικού συστήματος. Το βιβλίο συγγράφηκε υπό την καθοδήγηση του Σουάμι Σατυανάντα Σαρασουάτι και περιέχει γραμμικά σχέδια με τις προτεινόμενες ασκήσεις.

Εκδόσεις Διόπτρα

15λεπτα γεύματα



Από τον Jamie Oliver

Το βιβλίο είναι αποκλειστικά αφιερωμένο σε αυτό που όλοι εσείς, το κοινό, θέλετε και ζητάτε: ταχύτητα, γευστικά, θρεπτικά γεύματα, τα οποία μπορείτε να απολαμβάνετε καθημερινά, όλη την εβδομάδα.

Η δημιουργία αυτών των συνταγών ήταν πρωτόγνωρη εμπειρία για μένα, και φρόντισα να είναι μεθοδικές, έξυπνες και διασκεδαστικές, μια ιδανική ευκαιρία για κοινωνικές επαφές, και φτιαγμένες με όμορφα υλικά και θα σας καταπλήξουν με τις σπουδαίες γεύσεις τους. Πιθανότατα δεν θα ξαναγράψω άλλο τέτοιο βιβλίο μαγειρικής στη ζωή μου, αλλά μπορώ να σας διαβεβαιώσω ότι το βιβλίο αυτό θα γίνει κλασικό και θα σας εφοδιάσει με τις ικανότητες που χρειάζεστε ώστε να μπορείτε να δημιουργείτε υπέροχα φαγητά με εκπληκτική ταχύτητα.

Πήρα ιδέες από τις μαγειρικές όλου του κόσμου, υιοθέτησα γεύσεις που αγαπάμε όλοι μας, έπαιξα με κλασικά πιάτα κοτόπουλου, φιλέτου και ζυμαρικών, επηρεάστηκα από φαγητά του δρόμου ασιατικής εμπνεύσεως, καθώς και από εξαιρετικές γεύσεις της μαροκινής κουζίνας, εκτίμησα τις σαλάτες ως ολοκληρωμένα γεύματα, και πολλά ακόμα. Βασικά, προσπάθησα να παρουσιάσω όλα εκείνα τα διάφορα είδη φαγητών που «ψήνουν» όλους εσάς εκεί έξω. Επίσης, τα γεύματα αυτά είναι μερικά από τα ταχύτερα και ευκολότερα που έφτιαξα ποτέ μου.