Családi-közösségi Életmód Nap-A jóga világnapja
2026. június 13. 10.00-15.00 Pomázi Civil Ház és kert

Részletes program

SZÍNPAD, KERT: 10.00-15.00:„ AKTÍVAN A TESTI-LELKI JÓL-LÉTEDÉRT”

Házigazda, konferansz: Kertész-Kiss Tamás, az Etka -Jóga Rekreációs Egyesület (EJRE) elnöke

10.00, 11.00, 12.00, 13.00, 14.00 órai kezdéssel: **Etka jóga mindenkinek** 20-20 percben az EJRE **Erőgyűjtő módszer oktatói**nak vezetésével
„Villám” előadások szakemberekkel, a testi-lelki egészségről 10-10 percben:
10.30: **Csonka Enikő** egészségmentor (Főnix)
11.30: **Kövesi Péter** tradicionális reikimester (Unicornis)
12.30: **Kövesiné Szabolcsi Éva** mentálhigiénikus (Unicornis)
13.30: **Kertész Kiss Tamás** életmód és mozgásterapeuta (EJRE)
„Mozdulj velem!” fitnesz, tánc a Főnix Vitalitás Központtal 15-15 percben:
11.50: **Magyar Edina** és
12.50: **Welther Hermina** fitnesz trénerekkel

KERT, SÁTRAK: 11.00-14.00: „EGYÉNI ÉS KISCSOPORTOS SEGÍTŐ TANÁCSADÁSOK”

- Egészségügyi tanácsadás, mérések **Kiss Melinda** egészségügyi szakemberrel,
- Tradicionális reiki kezelések, tanácsadás reiki mesterekkel, reikisekkel,
- Genetikai-étkezési tanácsadás **Csonka Enikő** szakértővel (Főnix),
- Lelki-életvezetési beszélgetés **Kövesiné Szabolcsi Éva** mentálhigiénikussal,
- Fej-, talpmasszázs **Balogh Mayával** (Főnix), Gyűrűs izom torna **Pogány Zsuzsával** (EJRE)
- Számmisztikai elemzés, egyéni tanácsadás **Erdélyi Lili Adával** 12.00-től

KERT, TÁJHÁZ-UDVAR: 10.30-13.30:„ JÁTSZÓHÁZAK, MESEKUCKÓ”

Vezetik: Sebestyén Kati, Nádasné Ildi pedagógusok, **Nagy Gyula** TV-s munkatárs és mások

CIVIL HÁZ 11.00-15.00 között: „KÜLÖNLEGES TÉMÁK, ELŐADÁSOK, BESZÉLGETÉSEK”

11.00-12.00:„**Dimenzióváltás az önismeretünk és személyiségfejlődésünk fényében**”
Előadó: **Erdélyi Lili Ada** személyiségelemző
12.30-13.30: „**Sorskönyv-karma-szabad akarat”**- Előadó: **Kövesi Péter** író, reikimester

14.00-15.00: **„A mediterrán étkezés rejtelmei”**- Előadó: **Kertész Kiss Tamás** dietetikus

A rendezvény ideje alatt REFORM BÜFÉ – önköltségi áron ételek és italok.
Minden kedves Vendégünknek élményekben gazdag jó szórakozást kívánunk!

A programváltoztatás jogát fenntartjuk!
Rendezők