XIV. Vegetáriánus Fesztivál

Életmód nap nem csak növényevõknek! A rendezvény idõpontja: 2010. augusztus 28-29.

A rendezvény helyszíne: Pataky Mûvelõdési Központ (1105 Budapest,
Szent László tér 7-14.) A rendezvényre a belépés ingyenes!

A 14. alkalommal megrendezett fesztiválon vegetáriánusoknak és az életmód iránt érdeklõdõknek kínáljuk táplálkozási szakemberek elõadásait, csoportos jóga, relaxációs és tánc foglalkozásokat, valamint makrobiotikus és vegetáriánus ételkóstolókat, öko- és bioszemléletû termékek bemutatóit.
A fesztivál augusztus 28-án, 10 órakor egy közös, gyógyító meditációval kezdõdik: Tuboly Bea tibeti hangtálakkal varázslatos zenét kelt életre, a hangzást inspiráló, önmagunkat megerõsítõ gondolatokkal erõsíti fel. A tibeti hangtálak többdimenziós zengése a csendbe vezet bennünket vissza, és utat nyit létünk õsforrásához.

A szakmai elõadások közül több korunk népbetegségeirõl és természetes gyógymódjaikról ad átfogó képet. Így például szombati napon Varga Sándor (természetgyógyász) az allergiáról, Sebestyén Szilvia (makrobiotikus életmódtanácsadó) a korai öregedésrõl beszélnek.
Vasárnap Feketéné Bokor Katalin (fitoterapeuta) a II-es típusú diabetes természetes gyógymódjait veszi sorba, Tóth Gábor (élelmiszeripari vegyészmérnök, életmódtanácsadó) pedig elmondja,
hogyan fordíthatók vissza a szív- és érrendszeri megbetegedések, Benda Judit (gyógyszerész) a fogak hosszútávú megõrzéséhez ad tanácsokat.
Szó lesz még a gyümölcs és zöldségfogyasztás jótékony hatásairól, a nyers vegetáriánus életmódról, a nem megfelelõen válogatott élelmiszerek kártékony hatásairól.

A két nap alatt lehetõség van természetgyógyászokkal folytatott konzultációra, nemcsak elõadóink, de többek között az Hagyományos Kínai Orvoslás elveit követõ Juglandis Egészségközpont munkatársai is a vendégek rendelkezésére állnak, így az érdeklõk egy gyors szem, nyelv, fül, pulzus diagnosztika alapján átfogó képet kaphatnak egészségi állapotukról és tanácsokat egészségük megõrzéséhez.
Kikapcsolódásnak, feltöltõdésnek a balett teremben óránként kezdõdõ jóga, relaxációs, Aviva torna foglalkozásokat ajánljuk, amelyeken szintén bárki résztvehet.

A fesztivál kulturális programjai közül a Jóga a Mindennapi Életben bajan csoportját említjük, akik Laár Andrással vezetésével indiai zenékbõl összeállított koncerttel érkeznek. Szombaton Kövi Szabolcs fuvolamûvész a tõle már jól ismert és szeretett hangulatos relaxáció zenével lép fel: az ír és gaelik népdalokat feldolgozó Varázslat címû új albumát mutatja be. A dinamikus számok mellett végig egy lebegõ, finom hangulatban várható koncertjén. Bittner Meenakshi Dóra szombat este Bharatanatyam stílusban mutat be néhány dél-indiai klasszikus táncot. Vasárnap Labant Csaba és Ada spanyol hangulatú, a világbékét, a szeretetet, a bensõ valóságot és végtelent megidézõ világzenei koncertjével zárul a rendezvény.
A programokat bio és öko termékek vására, és a "Hogyan készül" standon a természetes és tudatos fogyasztói szokásokat támogató termékek bemutatója teszi teljessé. A fesztiválon gondoltunk a kisebb és nagyobb gyerekekkel érkezõ családokra is, szoptató- és pelenkázósarok, gyerekjátékok és zenés gyerekprogramok várják õket. A programok idõpontjai itt olvashatók. Programajánmló a XIV. Vegetáriánus Fesztiválon:Koncentratív lazítás kismamáknak Augusztus 29-én vasárnap 11 órától 12-igAz ellazulás képessége felbecsülhetetlen értékû a várandósság idõszakában. A várandósság alatti panaszok, mint pl. a fáradékonyság, a görcsök fellépése, de akár a stressz is oldható, csökkenthetõ általa. A testünkkel való foglalkozás, a fokozott figyelem a célzott testtájakra tudatosabbá tesz bennünket, jobban fogjuk értelmezni testünk jeleit, üzeneteit. A testet, lelket elcsendesítve, nyugalommal, békével és energiával töltekezhetünk fel. Regenerálódik az idegrendszerünk, megnyugszik a légzésünk, a szívünk, a gondolataink egy nyugodt kikötõbe érkeznek. A testtudat erõsödésével célzottan ellazíthatunk izmokat, oldhatjuk a feszültséget, amelynek a szülésnél is óriás jelentõsége van. Ugyanakkor a felszabadult, mély légzés javítja a magzat oxigén és tápanyagellátását. A lazító gyakorlatok nagyon ajánlottak a késõbbi idõszakban is, amikor szinte állandó készenlétben kell élnünk, és kevés alvással kell beérnünk Akár a gyermekágyas idõben, de akár az azt követõ években, ha már több gyermek boldog szülei vagyunk jó, ha néhány percben újra tudjuk tölteni energiaraktárainkat.
Az irányított lazító program egy bevezetõ a különféle relaxációs technikákba. Laza, kényelmes ruha célszerû hozzá.A programot tartja: Berényi Grilla gyógytornász, manuálterapeuta, szülésfelkészítõMinden érdeklõdõt szeretettel várunk!