

## XIV. Vegetáriánus Fesztivál

Életmód nap nem csak növényevőknek! A rendezvény időpontja: 2010. augusztus 28-29.

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

A 14. alkalommal megrendezett fesztiválon vegetáriánusoknak és az életmód iránt érdeklődőknek kínáljuk táplálkozási szakemberek előadásait, csoportos jóga, relaxációs és tánc foglalkozásokat, valamint makrobiotikus és vegetáriánus ételkóstolókat, öko- és bioszemléletű termékek bemutatóit.

A fesztivál augusztus 28-án, 10 órakor egy közös, gyógyító meditációval kezdődik: Tuboly Bea tibeti hangtálakkal varázslatos zenét kelt életre, a hangzást inspiráló, önmagunkat megerősítő gondolatokkal erősíti fel. A tibeti hangtálak többdimenziós zengése a csendbe vezet bennünket vissza, és utat nyit létünk ősforrásához.

A szakmai előadások közül több korunk népbetegségeiről és természetes gyógymódjaikról ad átfogó képet. Így például szombati napon Varga Sándor (természetgyógyász) az allergiáról, Sebestyén Szilvia (makrobiotikus életmódtanácsadó) a korai öregedésről 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 megőrzéséhez ad tanácsokat.

Szó lesz még a gyümölcs és zöldségfogyasztás jótékony hatásairól, a nyers vegetáriánus életmódról, a nem megfelelően válogatott élelmiszerek kártékony hatásairól.

A két nap alatt lehetőség van természetgyógyászokkal folytatott konzultációra, nemcsak előadóink, de többek között az Hagyományos Kínai Orvoslás elveit követő Juglandis Egészségközpont munkatársai is a vendégek rendelkezésére állnak, így az érdeklők egy gyors szem, nyelv, fül, pulzus diagnosztika alapján átfogó képet kaphatnak egészségi állapotukról és tanácsokat egészségük megőrzéséhez.

Kikapcsolódásnak, feltöltődésnek a balett teremben óránként kezdődő 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 zenéből összeállított koncerttel érkeznek. Szombaton Kövi Szabolcs fuvolaművész a tőle már jól ismert és szeretett hangulatos relaxáció zenével lép fel: az ír és gaelik népdalokat feldolgozó Varázslat című új albumát mutatja be. A dinamikus számok mellett végig egy lebegő, 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 benső valóságot és végtelent megidéző 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 érkező családokra is, szoptató- és pelenkázósarok, gyerekjátékok és zenés gyerekprogramok várják őket. A programok időpontjai itt olvashatók. Programajánló a XIV. Vegetáriánus Fesztiválon: Koncentratív lazítás kismamáknak Augusztus 29-én vasárnap 11 órától 12-ig Az ellazulás képessége felbecsülhetetlen értékű a várandósság időszakában. A várandósság alatti panaszok, mint pl. a fáradékonyság, a görcsök fellépése, de akár a stressz is oldható, csökkenthető 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 kikötőbe érkeznek. A testtudat erősödésével célzottan ellazíthatunk izmokat, oldhatjuk a feszültséget, amelynek a szülésnél is óriás jelentősége van. Ugyanakkor a felszabadult, mély légzés javítja a magzat oxigén és tápanyagellátását. A lazító gyakorlatok nagyon ajánlottak a későbbi időszakban is, amikor szinte állandó készenlétben kell élnünk, és kevés alvással kell beérnünk. Akár a gyermekágyas időben, de akár az azt követő években, ha már több gyermek boldog szülei vagyunk jó, ha néhány percben újra tudjuk tölteni energiaraktárainkat. Az irányított lazító program egy bevezető a különféle relaxációs technikákba. Laza, kényelmes ruha célszerű hozzá. A programot tartja: Berényi Grilla gyógytornász, manuálterapeuta, szülésfelkészítő Minden érdeklődőt szeretettel várunk!