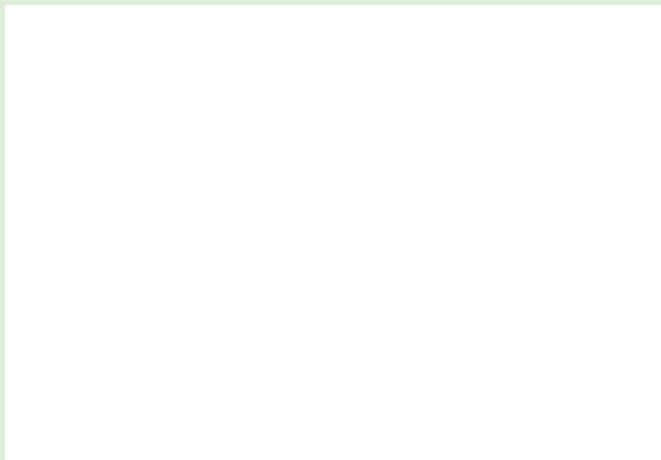


# Jelentkezzen Ön is a Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda szűrő- és tanácsadóprogramjára!

Programjainkban lehetőséget biztosítunk az egészségi állapot felmérésére, egészségterv készítésére és életmód-tanácsadó programjainkban való részvételre, amelyek segítséget nyújthatnak Önnek abban, hogy egészségesebben éljen.



Makói Kistérség Egészségfejlesztési Iroda:  
6900 Makó, Kórház utca 2.

**Telefon:** 06/62/511-186

**E-mail:** efi-mako@evp.hu

**Facebook:** www.facebook.com/makoefi

**Honlap:** www.evp.hu

www.csmekhm.hu

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



Makói Kistérség

EGÉSZSÉG  
FEJLESZTÉSI  
IRODA

# JÓGA



CSONGRÁD MEGYEI  
EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÓ KÖZPONT

HÓDMEZŐVÁSÁRHELY-MAKÓ



Minden ember arra vágyik, hogy harmóniában éljen önmagával és a környezetével. Napjainkban ugyanakkor az élet számos területén egyre nagyobb elvárásoknak kell megfelelnünk, testi és lelki értelemben egyaránt. Ennek következtében egyre több embert kínoznak testi és lelki feszültségek, például stressz, idegesség, alvászavar, egyre többen szenvednek az egyoldalú fizikai megterhelés és a mozgáshiány következményeitől. Így aztán a mai korban különösen nagy jelentősége van azoknak a módszereknek és technikáknak, amelyekkel tartósan jó egészségi állapotra és testi, szellemi, lelki harmóniára tehetünk szert.

A jóga az egészség holisztikus szemlélete, mely átfogja a test, az elme és a lélek tudományát. A jóga lehetővé teszi a fokozatos testi és lelki fejlődést a gyakorlók korára és fizikai állapotára való tekintet nélkül. Mindenki számára nyitott. A jóga technikának és gyakorlatnak világos, lépésről lépésre való magyarázatai vannak, ellátva az egyént az egészség megtartásának és az egészség fejlesztésének speciális tanácsaival.

A jóga megtanít arra, hogyan segíthetünk magunkon különböző élethelyzetekben. Hozzásegít a külső és belső egyensúlyhoz, erőt és önbizalmat ad ahhoz, hogy levetközzük rossz szokásainkat; megszabaduljunk negatív érzelmeinktől és függőségeinktől.



A jóga gyakorlatok a maguk teljességükben fejtik ki hatásukat, megteremtik a test, a szellem, a tudat és a lélek egyensúlyát. A jóga erősíti és rugalmassá teszi a testet, ellazítja, megnyugtatja a lelket, fokozza a szellemi tudatosságot és a koncentráció képességet.

## **AZ EGÉSZSÉG NEM CSUPÁN CÉL, HANEM EGY ERŐFORRÁS, AMELYET A MINDENNAPOKBAN HASZNÁLUNK.**

A jóga ahhoz ad átfogó módszert, hogy önmagunkon segítsünk.

### **Benned megvan?**

- Erőnlét a mindennapokhoz.
- Nyugalom a stressz leküzdéséhez.
- Önbizalom a nyílt kommunikációhoz.
- Kitartás a célok megvalósításához.

Várjuk életmód programjainkra az EVP-Egészségfejlesztési Irodában.