

IZVEŠTAJ: Međunarodni dan joge 2015.

Međunarodni dan joge je obeležen u 13 gradova Crne Gore, uz ucesce oko 400 osoba. U Pljevljima je sa nama vezbao Sekretar za drustvene djelatnosti g-din Mersudin Halilovic, na Cetinju direktor Uprave za sport g-din Petar Kapisoda, u Danilovgradu i Niksicu direktor i direktorka Turističke organizacije Grada, u Kotoru Biljana Gligoric iz Nvo Expeditio.

Nacionalna televizija je uživo u Jutarnjem programu prenosila događaj iz Podgorice, a TV ekipe su snimale u svim gradovima. Svi dnevni listovi, lokalne radio stanice i 30-ak portala najavljivali su i izvestavali sa događaja. UZIVO web cast, organizovan globalno od strane AOL International sa 30 minuta iz Crne Gore, videlo je vise od 200 ljudi.

Nasih 7 skola joge, ciji su instruktori (ukupno 26) vodili program u 13 gradova: (škola Rajka Radulovića, Yoga Studio Podgorica, Vashi Yoga centar, Edukativni centar Om plus, Aerobic jazz klub i Nikola Ignjatović, Play Gym i Art of Living).

Ambasador Indije u Beču, zadužen za Crnu Goru, ili njegov prvi zamjenik, će prisustvovali događaju na Cetinju, kao predstavnik zemlje koja je kolijevka joge i koja je globalni organizator ovog događaja.

Dogovor škola joge je da zajedno nastave aktivnosti kroz:

1. promociju joge
2. pomoc gde je najpotrebnija, saradnjom sa institucijama socijalne zastite.

Od 21. juna JOGA se u Crnoj Gori pise velikim slovima.

Podgorica, juni 2015.

Predsednica AOL Montenegro

Aleksandra Grujović

MEĐUNARODNI DAN JOGE



Jogom do Mira i Harmonije

Pozivamo vas da zajedno
vježbamo jogu u

nedjelju
21. juna 2015. 9-10h
na sljedećim lokacijama:

DANILOVGRAD - Umjetnička kolonija
BAR - dvorište Dvorca kralja Nikole
BIJELO POLJE - dvorište Zavičajnog muzeja
BUDVA - Turističko naselje "Slovenska plaža"
KOLAŠIN - park hotela Bjanka
KOTOR - Gradski park
NIKŠIĆ - Gradski park
PLJEVLJA - Gradski park
PODGORICA - Njegošev park
TIVAT - Veliki gradski park
ULCINJ - Pristan (plato ispod Starog grada)
HERCEG NOVI - Gradski park



MEĐUNARODNI DAN JOGE

Crna Gora se ove godine pridružila porodici od preko 170 zemalja svijeta koje po prvi put obilježavaju Međunarodni dan joga, ustanovljen Rezolucijom Ujedinjenih nacija (UN) od 11. decembra 2014. godine.

Na ovaj način želimo da skrenemo pažnju na dobrobiti vježbanja joga i pridružimo se plemenitim ciljevima promovisanja mira, zdravih životnih ciljeva i harmonije čovjeka i prirode.

Šta je joga?

Joga kombinuje tehnike disanja, istezanje i položaje, meditaciju, relaksaciju i životnu mudrost. Vježbanjem joga negujemo zdravlje i srećniji način života.

Zašto je joga dobra za nas?

Joga i tijelo

- Povećava fleksibilnost, pokretljivost zglobova, uravnoteženost tijela, cirkulaciju krvi i probavu.
- Jača, njeguje i oblikuje mišiće, zglobove, kosti, unutrašnja tkiva i organe.
- Poboljšava rad žlijezda sa unutrašnjim lučenjem.
- Obezbeđuje prevenciju i pomaže u oporavku od mnogih bolesti kao što su hronični bolovi, anksioznosti, napadi panike, želudačni i crijevni poremećaji, poremećaj sna, umor, visoki krvni pritisak, glavobolje, depresije...

Joga i um

Redovnim vježbanjem joga iskusićete sledeće blagodeti:

- Više smirenosti.
- Pobjoljšnje budnosti i bistrinu uma.
- Boljeg podnošenje kratkotrajnih i dugotrajnih stresnih situacija.
- Povećanu koncentraciju.
- Povećano samopouzdanje.
- Smanjenje zavisnost od droga, cigareta i sl.
- Povećanu životnu energiju i entuzijazam.

Joga i duh

Neznanje je uzrok mnogih patnji. Vježbanjem joga dolazi do sveobuhvatnijeg sagledavanja realnosti i njene ljepote.

Ko se može baviti jogom?

Ne postoji starosno ograničenje za početak vježbanja.

Joga je zvanično terapijsko sredstvo u mnogim zemljama širom svijeta i u Crnoj Gori. Ova vještina prevenira bolesti, ali nije zamjena za ljekara ili neku terapiju.

Joga je sve popularnija u Crnoj Gori, čije prednosti prenose instruktori ove drevne vještine širom zemlje:

Podgorica: Rajko i Miroslav Radulović (mob.067.287203 i 067.555706), Yoga Studio Podgorica (mob.069.750880), Art of Living (informacije@artofliving.me, mob. 067.266279), Vashi Yoga centar (vashiyoga@t-com.me, 067.617910, 067.617911);
Tivat i Kotor: Art of Living (mob. 067.259860 i 067.728408);
Budva: Vjera Popović i Ivana Krivokapić (mob. 068.477771);
Bar: Edukativni centar Om plus (mob. 067.240564);
Nikšić: Aerobik jazz i Nikola Ignjatović (mob. 067.525145);
Bijelo Polje: Play Gym (mob. 069.590 174).

Saradnici u obilježavanju Međunarodnog dana joga u Crnoj Gori 2015.:

