

## Szúrjanamaszkár tanfolyam második felének tematikája (tartalomjegyzéke)

### 0. alkalom

- Elmélet: Köszöntő, bemutatkozó.
- Tanító videó: Hogyan menj végig a tanfolyamon?
- Gyakorló videó: Hogyan jógázz otthon?

### 1. alkalom

- Elmélet: A Szatjánanda tradíció és a Jóga a Mindennapi Életben rendszer napüdvözetének felépítése és hatásai.
- Tanító videó: A Szatjánanda tradíció és a Jóga a Mindennapi Életben rendszer szúrjanamaszkárjának megtanulása.
- Gyakorló videó: A Szatjánanda tradíció és a Jóga a Mindennapi Életben rendszer napüdvözetének gyakorlása.

### 2. alkalom

- Elmélet: A Sivánanda jóga és a Himalájai jóga tradíció napüdvözetének felépítése és hatásai.
- Tanító videó: A Sivánanda jóga és a Himalájai jóga tradíció szúrjanamaszkárjának megtanulása.
- Gyakorló videó: A Sivánanda jóga és a Himalájai jóga tradíció napüdvözetének gyakorlása.

### 3. alkalom

- Elmélet: Az Iyengar jóga napüdvözetének felépítése és hatásai.
- Tanító videó: Az Iyengar jóga szúrjanamaszkárjának megtanulása.
- Gyakorló videó: Az Iyengar jóga napüdvözetének gyakorlása.

### 4. alkalom

- Elmélet: Az Astánga jóga napüdvözetének felépítése és hatásai.
- Tanító videó: Az Astánga jóga szúrjanamaszkárjának megtanulása.
- Gyakorló videó: Az Astánga jóga napüdvözetének gyakorlása.

### 5. alkalom

- Elmélet: A kismama jóga napüdvözetének felépítése és hatásai.
- Tanító videó: A kismama jóga szúrjanamaszkárjának megtanulása.
- Gyakorló videó: A kismama jóga napüdvözetének gyakorlása.

### 6. alkalom

- Gyakorló videó: minden tradíciónak a napüdvözlete, vagyis gyakorló videója.