

MANNA STUDIO

KECSKEMÉT



WWW.MANNAYOGA.HU

SZOLGÁLTATÁSAINK



AERIAL YOGA

Ha régóta jógázol és valami újdonságra vágysz vagy éppen még sosem próbáltad, de megtetszett ez a különleges mozgásforma, akkor Neked ajánljuk az Aerial Yogát. Egy felfüggesztett yoga hammock – függőágy szerű jóga eszköz – segítségével a levegőben végezzük el a gyakorlatokat. Az eszköz egy nagy teherbírású, mégis rugalmas anyag, mely támasztékként szolgál valamint segít fokozni a hajlékonyságot. Egyes jógaástanák végrehajtásához sokéves gyakorlás szükséges, ám a hammock segítségével első alkalomra is kivelezhetővé válnak, így élvezhetjük jótékony hatásait.

HATHA JÓGA

Nemcsak a levegőben, természetesen a talajon is jógázhatsz nálunk. A hatha jóga az egyik legismertebb jógaáramlat, mely elnevezése a "ha" és "tha" szavakból épül össze és ezoterikus jelentéssel bír: a "ha" szó Napot jelent, a "tha" pedig Holdat. Stúdióinkban szezonálisan különböző óratípusokkal találkozhatsz, melynek mind egységesen a hatha jóga az alapja.



SZEMÉLYI EDZÉS

Személyi edzés alkalmával csak és kizárólag Veled foglalkozunk. A 60 perces edzések alkalmával átmozgatjuk tested teljes egészében. A tornák során elsősorban saját testsúlyal edzünk, valamint állapottól függően használunk kézisúlyzókat, gumiszalagot, gimnasztikai labdát és TRX-et is.

PÁROS EDZÉS

Ha van olyan, akivel szívesen edzenél, de nem szeretnétek csoportos órára elmenni, akkor számotokra ez a legjobb óratípus. Az edző csak veletek foglalkozik 60 percen keresztül. Első alkalommal mindkettőtöknek megtörténik az állapotfelmérés majd ezt követően láttok neki az edzésnek.

CSOPORTOS EDZÉS

Lehetőség van kis létszámú csoportos edzésre is (3-4 fő). Ilyenkor szabadon dönthettek, hogy azonos gyakorlatokat végeztetek vagy köredzés formájában hajtjátok végre a gyakorlatokat.

PÁROS RELAX ÉLMÉNY

Köztudott tény, hogy a hangtálak rezonanciája, csakúgy, mint egy arcmasszázs, mennyire jó hatással van a szervezetre. Hogy miért pont az arc? Azért, mert az egész testünk kivételül rá. A rezgés és a masszázs egyvelegével szeretnénk egy kicsit összehangolni párokat, hiszen a mai világban szinte alig van időnk egymással foglalkozni. Mindezt egy nagyon kényelmes, pihentető környezetben, illóolajokkal, füstölővel és gyertyákkal karöltve, hogy a romantikus hangulatot is biztosítsuk számotokra. Elsősorban párkapcsolatban élőket várunk erre az élményre, de ha baráttal, barátnővel szeretnétek jönni, ez is megoldható!





ÖNISMERETI FOGLALKOZÁS

„Az univerzum legnagyobb igazságai nem kívül vannak, és nem a csillagok és a bolygók tanulmányozásával értjük meg őket. Az igazságok bennünk, a szívünk, a lelkünk és a szellemünk nagy szépségében vannak. Amíg nem értjük azt, ami belül van, azt sem értjük meg, ami kívül.”

Egyéni önismereti foglalkozásaink alkalmával lehetőséged van belső világod jobb megismerésére. Az önbizalomhiány, megfelelési kényszer, önértékelési problémák azok a területek, melyek leggyakrabban előtérbe kerülnek, de természetesen számos más olyan elakadás felszínre jöhet, melynek oldása után harmonikusabbá teheted az életed.



MEDITÁCIÓ

Mi a meditáció? Sok tévhit ellenében nem az a célja, hogy más, új, vagy akár egy jobb emberré válj. Nem is arra szolgál, hogy gondolataidat vagy érzéseidet kikapcsold. Sokkal inkább a tudatosságra irányul. A gondolatok és érzések megfigyelésére mindenféle ítékezés nélkül, majd azok minél mélyebben történő megértésére.

A tudatosság lényege a jelen pillanat, a most megélése. A legtöbben sajnos nem itt éljük az életünket, hanem a múltban, vagy a jövőben: aggódunk, hogy mi lesz holnap – vagy visszasírjuk, hogy milyen volt a tegnapi. De amíg a múltban vagy a jövőben járunk – nem vagyunk a jelenben.

A jó hír, hogy a meditáció mindenki által tanulható készség. Kezdőknek is ugyanolyan hatásos, mint a haladóknak, de hasonlóan az izmokhoz, az elmének is rendszeres edzésre van szüksége ahhoz, hogy egyre tudatosabbá váljon.

Ha rálépsz erre az útra, rengeteg pozitív változást fogsz észrevenni magadon!

GYÓGYMASSZÁZS

A kéz az ember legrégebbi munkaeszköze, a masszázs, pedig minden kétséget kizáróan az egyik legősibb gyógyító eljárás.

A kezelés során természetes energiákat használunk, amiknek pozitív hatása messze túl mutat egy-egy beállt izom kilazításán. A folyamat során hatunk az összes belső szervünkre, csökkentjük a stresszt, a fáradtságot, beindulnak szervezetünk öngyógyító folyamatai, feltöltődünk energiával.

A rendszeresen végzett gyógymasszázs segít megőrizni egészségünket, mentális és fizikai fittségünket.

THAI MASSZÁZS

A Thai masszázs egy több száz éves hagyományokon alapuló, tradicionális masszázsfajta. Az alap masszázs kezeli az egész testet. Nagyon lágy technika, nem fájdalmas. Kikapcsolódásra, egészségmegőrzés céljából ajánlott. Hagyományos ázsiai gyógyító eljárás, ami ötvözi az akupresszúrát, az indiai

Ájurvéda elveit és bizonyos jógapozitúrákat. Alapjait az úgynevezett energia vonalak (Shen-lines) adják, melyek gyakorlatilag megegyeznek a jógában elfogadott nadikkal.

TIBETI MASSZÁZS

Ez a masszázstechnika tradicionális alapokon nyugszik. Tibeti kolostorokban kezdték el alkalmazni, lényege a lelki oldódás. A talpon kezdődik, majd a meridián vonalak mentén végighalad a lábakon, a farizmon, háton, nyakon, majd előlről lábon, hason, mellkason, karokon és az arc masszírozásával ér véget. A masszázs mozdulatai kellemes ritmusúak, fájdalommentesek, ugyanakkor mélyrehatóak.

NEURO- MOZGÁSKORREKCIÓ

Mozgásszervi panaszok esetén kiváló megoldást jelent a Neuro-mozgáskorrekciónak a tesztelési rendszere, hisz megtudhatjuk mi a kiváltó ok. A korrekcióval minden izomtónust visszaállítunk az optimálisra. Kiegészítésként köpölyt, kinesio tapet, manuális technikákat is alkalmazhatunk és egy alkalom során otthoni kezelési tervvel is gazdagabb lehetsz. Friss sérüléseknél a flossing is előkerül.



HANGTÁL TERÁPIA

A hangtál terápia lényege, hogy a rezgések felszínre hozzák a már eltemetett blokkokat az emberekben és anélkül, hogy tudnák mi az, feloldják. Az emberi test 70%-a vízből áll és közismert tény, hogy a víz négyszer olyan jól vezeti a hangot, mint a levegő. Éppen ezért a tibeti hangtál jótékony hatású rezgéseit gyorsan és hatékonyan juttatják el testünk minden pontjára.

TALPREFLEXOLÓGIA

Az emberi talp egy mikroterület, melyen megtalálható az egész szervezet térképe. Ezen keresztül már a több ezer éve is kezeltek, erre bizonyítékként szolgálnak pl. az egyiptomi kőtáblákon rejlő ábrázolások. Jelen volt az indián és a kínai kultúrában is, innen került át Amerikába, majd később Európába. A talpmasszázs, talpREFLEXOLÓGIA során az ingerek hatására elindul a test öngyógyító folyamata.

Általában frissítő céllal, megelőzésésképpen, állapotfelmérés céljából, méregtelenítés- és salaktalanításra, betegség esetén terápiás eljárásként, feszültségoldásra, valamint fájdalom-csillapításra is használhatjuk.

TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÁS

Az egészséges életmód alapja a megfelelő táplálkozás. Többek között a sikeres fogyás kulcsa is nagymértékben a helyes étkezéstől függ. A tanácsadás minden esetben személyre szabott, részletes kiértékelést kapsz, melyben az egyéni céloddhoz szükséges energiabeviteled és étkezési szükségleteid is beletartoznak. Kérhetsz anyagcsere és hormontípus meghatározást is, mely során még szorosabban rád tudom szabni a neked megfelelő étrendet. A tanácsadás során lehetőség van speciális diéták konzultációjára is (endometriózis, inzulinrezisztencia, termékenység fokozás).





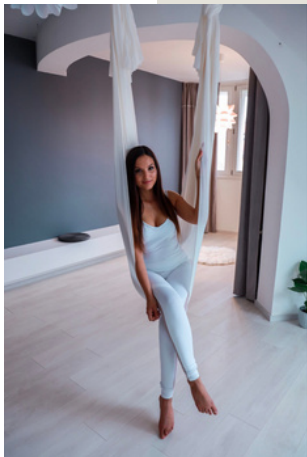
STRESSZOLDÁS KINEZIOLÓGIÁVAL

Ha stresszes élethelyzetben vagy, kapcsolati problémáid, tanulási nehézségeid vannak, szeretnéd legyőzni a félelmet, egészségügyi problémádat lelki síkon szeretnéd támogatni, akkor gyere el hozzánk One Brain (Egy Agy) kineziológiai stresszoldásra. Ez egy személyiség- és képességfejlesztő, stresszkezelő módszer, amely a lelki egészség fenntartásának eszköze. Felnőttek és gyermekek számára is alkalmazható. A körülbelül másfél órás oldás során kineziológusunk az alkarodon teszteli az elülső deltaizmodat, ezáltal sejtszinten jut információhoz azzal az üggyel kapcsolatban, amellyel hozzá érkezel. Segít feltárni a jelenbeli probléma múltbeli okát, így olyan összefüggésekre láthatsz rá, amelyekre korábban nem is gondoltál. Az érzelmi stresszoldás segít átformálni a hitrendszeredet és hatására megnyugszol. A kineziológia-központú korrekciók alkalmazása összehangolja az agyféltekéket, hogy kihasználhasd az agy teljes kapacitását.

ESEMÉNYEK

Stúdióinkban nemcsak egyéni és csoportos órákkal, kezelésekkal, hanem különféle közösségi programokkal és workshopokkal is találkozhatasz. A teljesség igénye nélkül minden hónapban tartunk meditációt, hangfürdőt, személyiségfejlesztő találkozókat, valamint jó idő esetén különféle kültéri eseményeket. Aktualitásainkról Facebook és Instagram oldalainkon tájékozódhatsz.

ÉS KIK VAGYUNK MI?



PATVAROS-MOLNÁR KATA

jóga és meditációs oktató, önismereti tanácsadó

Hiszem, hogy a jóga, a meditáció és a mélyebb önismeret test, lelki harmóniánk alappillérei. Egy-egy elakadásunk oldása kedvezően hat belsejünkre, melyet külső világunk is visszaigazolhat az idő előrehaladtával. Vágj bele türelemmel, elfogadással...a többi pedig egyszerűen jön magától. Itt vagyok, hogy támogassalak, segítssek az úton.



PATVAROS ZSOLT

gyógymasszőr, önismereti tanácsadó

20 éves sportolói múltamnak köszönhetően sok tapasztalatot gyűjtöttem, hogyan segíthetjük elő megtalálni testi és lelki egyensúlyunkat. Hiszem, hogy az egészség és a harmónikus élet nem kiváltság, hanem természetes állapot, csupán megfeledekezünk a fontosságáról és fenntartásáról a rohanó hétköznapi életben.



ABONYI RÉKA

talpreflexológus, hangtál terapeuta, tibeti és thai masszőr

Számomra az emberekkel való foglalkozás nem csak egy munka, hanem hivatás. Szerintem nagyon fontos manapság az, hogy egy kicsit magukkal is töltsenek időt a hétköznapi teendők mellett, hiszen, ha nincs harmóniában az egyén önmagával, nem lazít időnként, akkor nem lesz abban az őt körülölelő hely sem. Ebben szeretnék Neked segíteni!

ÉS KIK VAGYUNK MI?



MOLNÁR IVETT

hatha és aerial yoga oktató

8 évvel ezelőtt találtam rá a hatha jóga varázsára. 2 évvel ezelőtt a Manna Studioban tapasztaltam meg először a légyjoga különleges világát, ami elindított egy izgalmas utazáson. Ekkor döntöttem el, hogy részt veszek egy jóga oktatói képzésen, azóta minden nap elkötelezett gyakorlóként pozitív változásokat tapasztalok az életemben.

A szerzett tapasztalataimat szívesen osztom meg vendégeimmel, és elkötelezett vagyok abban, hogy segítek másoknak az egészség és a jó közérzet elérésében.

CZELLER ÁGNES

gyermekjóga oktató

Ági vagyok, óvodapedagógus és mozgásfejlesztő-gyermekjóga oktató. Elsődleges feladatomban tekintem, hogy a gyerekekkel megszerettessem a mozgást, mindezt úgy, hogy észre sem veszik. Egy olyan komplex mozgásfejlesztést szeretnék nyújtani számukra folyamatosan bővülő szakmai tudásommal, melyben holisztikus szemléletmóddal látom a felmerülő nehézségeket és nevelési feladataimban a személyiség teljesszű fejlesztését tarthatom szem előtt.

Elsősorban azoknak a szülőknek és gyerekeknek ajánlom óráimat, akik fontosnak látják, hogy gyermekük harmonikusan fejlődjön. Az óráimon a mozgás mellett lehetőség van arra, hogy a gyermek kibeszélje magából azokat a negatív hatásokat, melyekkel napközben találkozott. Az óra eleji beszélgető körök azért is nélkülözhetetlen részei a foglalkozásnak, mert ez idő alatt érkezik meg hozzám a gyermek, ilyenkor kapcsolódunk egymáshoz, így fel tudok készülni arra, hogy az Ő lelki állapotához, éppen milyen játékos feladat vagy esetleg jógapóz illik.

Eddigi tapasztalataim alapján azt mondhatom, hogy ezzel egy olyan segítséget tudok nekik adni, mely által kiegyensúlyozottabban telnek mindennapjaik.

Hosszútávú terveim között szerepel, hogy a Mannában, közös programlehetőségekkel (Anya-lánya jóga, Anya-lánya süti sütés, Családi tábor, Családi nap) egy szuper összetartó közösséget építsünk.



ÉS KIK VAGYUNK MI?



JUHÁSZ VERONIKA

kineziológiai stresszoldó

Vera vagyok, szeretettel várlak One Brain (Egy Agy) kineziológiai stresszoldásra, ha elakadtál életed valamely területén és szeretnél újra kiegyensúlyozott lenni, megtalálni az utad. Mindig is szerettem az emberek lelkével foglalkozni, ezért döntöttem úgy, hogy segítő pályára lépek. A fizikai jóllét mellett ugyanolyan fontos, hogy lelkünk is jól legyen és foglalkozunk az érzelmeinkkel. Ha van egy konkrét ügy, amit nem tudsz megoldani vagy úgy érzed valami nincs rendben, de nem tudod, hogy mi, akkor érdemes megvizsgálni a háttérben húzódó lelki okot, stresszeket. A One Brain kineziológiai módszer az érzelmi stresszoldás által segít új megvilágításba helyezni az adott ügyet, hogy megtapasztalhasd a választás szabadságát.

LENDÉR-RIBÁR ANDREA

személyi edző, táplálkozási tanácsadó

Andi vagyok, fitness instruktor és táplálkozási tanácsadó. Az utóbbi évben 45 kilógramm súlyfeleslegtől szabadultam meg életmódváltással és rendszeres testmozgással.

Céлом, hogy a tudásommal segíteni tudjak azoknak a Nőknek, akiknek nehezen megy a fogyás, legyen az akár szülés utáni súlyfelesleg vagy hormonális betegség. Fontosnak tartom a várandósság alatt is a rendszeres mozgást. Velem biztonságban, ellenőrzött kereteken belül teheted ezt meg. A sikeres fogyás titka a sport mellett a helyes táplálkozáson is múlik. Okleveles táplálkozási tanácsadó vagyok, specializálódva anyagcsere és hormontípus meghatározásra, valamint endometriózis, inzulinrezisztencia és termékenység fokozó diétára. Sport szakterületem kismama torna, szülés utáni szétnyílt hasizom regenerálódás, fogyás, valamint hormon torna. Szeretettel várlak, ha úgy érzed segítségre van szükséged! Nálam ezt megkapod a maximális támogatással és odafigyeléssel együtt!



VARGA TAMÁS

neuro-mozgáskorrekció

9 éven keresztül élsportolókkal foglalkoztam, közben rengeteg képzést, kutatást és tesztelést végeztem el, hogy minél több mozgásszervi panason tudjak segíteni.

Szeretném megszüntetni régóta tartó fájdalmaid, illetve fontos számomra, hogy sokkal jobban érezd magad a bőrödben.

HOGYAN JELENTKEZHETSZ BE HOZZÁNK?

ONLINE FOGLALHATÓ IDŐPONTJAINKRA A
WWW.MANNAYOGA.HU-N

EGYÉB ESETBEN PEDIG TELEFONOS
ELÉRHETŐSÉGEINKEN



PATVAROS-MOLNÁR KATA 06 30 606 76 72

PATVAROS ZSOLT 06 30 459 46 74

ABONYI RÉKA 06 30 222 25 85

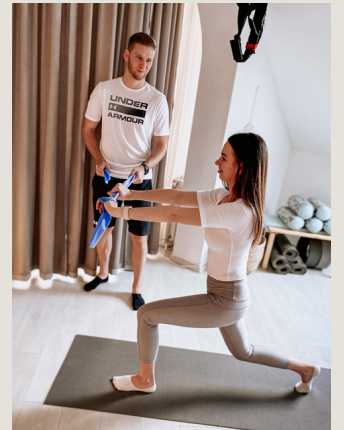
VARGA TAMÁS 06 30 606 51 14

CZELLER ÁGNES 06 70 883 27 83

JUHÁSZ VERONIKA 06 20 394 26 39

MOLNÁR IVETT 06 20 988 99 25

LENDÉR-RIBÁR ANDREA 06 30 835 37 31





feltöltődés testednek,
gondoskodás lelkednek

KAPCSOLAT

6000 Kecskemét,
Wesselényi u. 5.

06 30 606 76 72

WWW.MANNAYOGA.HU