



Dóra Beáta

Etka jóga oktató

Dóra Beáta vagyok, hivatásomat tekintve középiskolai tanár és Etka jóga oktató.

Lételemem a mozgás, gyermekkorom óta rendszeresen sportolok. A mozgás az ami feltölt, energiát ad és jókedvre derít.

A pedagógus képzés keretében jelentkeztem Etka jóga tanfolyamra 2013-ban. Az oktatás már az első alkalommal magával ragadott. Úgy éreztem szeretnék minél többet megtudni erről a módszerről és a szemléletről. Ezt úgy tudtam megvalósítani, hogy elvégeztem az Etka jóga oktatóképzést a következő évben.

Ami miatt megszerettem az Etka jógát az az, hogy bárki számára megtanulható, korra és nemre való tekintet nélkül.

A módszer lényege az állandóan létrehozható gerincmozgás, mely hosszú távon megőrzi vagy visszaállítja a gerincoszlop természetes állapotát. Törekszünk arra, hogy tudatosak legyünk és figyeljünk oda magunkra és társainkra. Nagyon fontos, hogy tiszteljük és óvjuk a természetet amelyben élünk, amely körülvesz minket. Etka Anyó életében óriási volt az a változás és fejlődés amit mások segítségével és önmaga erejével elért. Példaértékű minden ember számára aki szeretne egészségesebben, harmonikusabban élni.

„ Amit te nem teszel meg önmagadért, ne várd, hogy más megtegye.” Etka Anyó

Én is ezen az úton járok és örömmel adom át eddig megszerzett ismeretimet az érdeklődők számára.



Bővebb információ, bejelentkezés: (30)478-5024