

Nagy Gábor



Ajánlói írták:

“Személyében nem csak egy jóga órán oktató tanárt ismertem meg, hanem a Jóga Útját követő személyt, aki minden mondatában, mozdulatában, hozzáállásában hitelesen tanítja ezt.”

“Az élet szeretetét, a másokkal való törődést, a vegetáriánus életmódját nagyra becsülöm a munkásságával együtt.”

“Szívvel lélekkel dolgozik a jóga, az egészséges életmód népszerűsítésén. A jóga törvényei szerint él maga is.”

[Még több információt róla >>](#)

forrás: <http://www.jogaradzsa.hu/szavazas>

Jógarádzsa Közönség Díjra jelölt: Nagy Gábor

Képviselt irányzat: Hatha jóga

Oktatás helye: Minden jógaóráját egy jógateremben Székesfehérváron, a Zámoly út 59-ben tartja.

Oklevele(i): Hatha jógaoktató IWI-Padma 2007; alternatív masszázs és mozgásterapeuta ENKK 2016

Mióta oktat: 2006

Mit oktat: Hatha jógát, dinamikus hatha jógát, tematikus jógaterápiás órákat ad, valamint senior jógát

Szakmai életútja:

17 éves kora óta jógázik rendszeresen, de komolyabban 2006-ban kezdett el foglalkozni a jógával. 2007-ben szerezte meg jógaoktatói oklevelét a Padma Jógastúdió és az IWI közös szervezésében tartott oktatói képzésen. Természetgyógyász jógaoktatóként sok ember rehabilitációjában vett részt, és emellett az idősebb generációt is segíti munkájával, mivel szenior jógaórákat is ad.

Önzetlen szolgálat megjelenése munkájában:

Székesfehérváron a Heti Betevő Egyesületet támogatja adománnyal, akik kéthetente ételt osztanak rászorulóknak. Több jótékonyági megmozdulás részese volt az elmúlt időkben, mint például ruhagyűjtés rászorulóknak, gyermeknapkor mesekönyvgyűjtés, nehéz sorsú gyermekeknek téli ruha- és lábbeli gyűjtés. Legnagyobb sikerének azt tartja, hogy jógázó közösségével együtt, összefogva támogatják a rászorulókat.

A Magyar Jógaképzők Szövetségében is vállal önkéntes munkát, tagja az adminisztrációs és programvezető munkacsoportnak, valamint részt vesz az MJSZ honlapjának a szerkesztésében is.

Napi szádhanája:

Napi gyakorlásában az ászanák és pránájámák szerepelnek, heti rendszerességgel végez koncentrációs/meditációs gyakorlatokat. A jóga tisztító gyakorlatai közül mindennapjainak része a neti használata, valamint kapála-bhāti pránájáma gyakorlása.