**Międzynarodowy Dzień Jogi – bądź tam z nami! 19 czerwca 2016 r.**

**Już w niedzielę 19 czerwca o godz. 10 w niedzielę inaugurujemy i zapraszamy na obchody Międzynarodowego Dnia Jogi 2016 pod hasłem Joga dla zdrowia (Yoga for healthy life). Tym wydarzeniem Polska dołącza do grona 200 krajów na świecie obchodzących ten dzień. Główne obchody odbędą się w niedzielę, 19 czerwca podczas pikniku rodzinnego w Warszawie na Polu Mokotowskim oraz w szkołach jogi w całej Polsce.**

Kliknij i wprowadź

**Zapraszamy na** [**główne wydarzenie**](https://www.facebook.com/events/1601616853462573/) **do Warszawy, na Pole Mokotowskie. Sprawdź też gdzie możesz świętować w**[Twoim mieście.](http://www.dzien-jogi.pl/festiwal-dnia-jogi-2016-w-calej-polsce/)

Tak jak rok temu zapraszamy na całodniowy piknik na Pole Mokotowskie w Warszawie, gdzie w gronie przyjaciół, znajomych z maty i rodziny będziecie mogli wziąć udział w niezliczonych atrakcjach, m.in.:

l przez cały dzień bezpłatne sesje jogi, w dedykowanej do tego przestrzeni. Tu będziecie mogli spróbować wszystkich popularnych w Polsce stylów i metod jogi na poziomie początkującym,

l koncert Natalii i Pauliny Przybysz - godz. 17:00 oraz koncerty muzyki indyjskiej,

l zobaczycie pokazy stylów jogi oraz tańca indyjskiego, panele dyskusyjne, pokazy kulinarne, m.in. Karoliny i Maćka Szaciłło, kuchni ayurwedyjskiej,

l konkursy z nagrodami,

l malowanie henną,

l strefa zabaw dla dzieci, prowadzona przez animatorów dziecięcych oraz sesja jogi dla dzieci,

l strefa kulinarna z pyszną wegetariańską, wegańską i indyjską kuchnią, naturalne lody, tłoczone soki, aromatyczna kawa, słodkości oraz wiele innych kulinarnych atrakcji,

l najnowsze kolekcje ubrań, mat, akcesoriów do jogi, książek i naturalnych kosmetyków.

[KLIKNIJ BY PRZECZYTAĆ PEŁNY PROGRAM WYDARZEŃ](http://www.dzien-jogi.pl/program-festiwalu-dnia-jogi-2016/)

**Zobacz, jak było rok temu!** [Kliknij, by obejrzeć film z Dnia Jogi 2015](https://youtu.be/jGNHrJRKKDc)

Dzięki partnerom Dnia Jogi na niedzielnym pikniku można będzie skorzystać z bezpłatnych porad medycznych w gabinecie mobilnym poradnika Zdrowie, warsztatów i konsultacji ekspertów magazynu Sens m.in. Anny Kerth, Katarzyny Drogi i Anny Kocwy – Karnaś. Na spotkania z czytelnikami czekają: Katarzyna Błażejewska – autorka książek z cyklu „Koktajle dla zdrowia i urody”, Monika Mrozowska – autorka książki „Słodkie i zdrowe”, Maja Popielarska autorka książek „Maja w ogrodzie” i „12 miesięcy z Mają Popielarską”, Karolina i Maciej Szaciłłowie – autorzy książek i autorskich warsztatów kulinarnych „Jedz i pracuj nad swoim zdrowiem” i „Detox”.

Na stoisku firmy Zalando czekają na Was niespodzianki: liczne konkursy z atrakcyjnymi nagrodami, fotobudka a także stoisko, gdzie każdy będzie mógł pomalować i ozdobić dla siebie bawełniany worek. Do chwili relaksu będą zachęcały wygodne siedziska i poduchy, a do rozmów – znani blogerzy i blogerki (m.in. Natalia Knopek). Nie zabraknie też najnowszych kolekcji strojów do jogi.

Wydarzenie wspiera Ambasador Jogi Tomasz Stańko i Ambasadorki Jogi: Edyta Herbuś, Małgorzata Pieczyńska, Natalia Przybysz, Agnieszka Cegielska, Paulina Holtz, oraz Agnieszka Maciąg. Od lat ćwiczą jogę, czerpiąc z niej zdrowie, siłę, energię, kreatywność i witalność.

Międzynarodowy Dzień Jogi objął patronatem Jego Ekscelencja Ajay Bisaria, Ambasador Republiki Indii. Organizatorami wydarzenia są: [Porozumienie Szkół Jogi (PSJ)](http://porozumieniejogi.pl), [Indyjsko-Polska Izba Gospodarcza (IPCCI)](http://www.ipcci.pl) oraz [Fundacja Art of Living Polska (AOL)](http://www.artofliving.org/pl-pl).

Festiwal Dnia Jogi to nie tylko duża impreza w stolicy, ale także wiele wydarzeń w innych miastach w całej Polsce. Wydarzenia poza Warszawą będą miały głównie charakter otwartych sesji jogi, gdzie każdy zainteresowany będzie mógł przyjść i spróbować jogi, jej różnych stylów i doświadczyć pierwszych rezultatów ([zobacz listę miast](http://www.dzien-jogi.pl/festiwal-dnia-jogi-2016-w-calej-polsce/)).

Drugiego dnia Festiwalu, w poniedziałek 20 czerwca w warszawskich szkołach jogi odbędą się sesje otwarte, a 21 czerwca to czas oficjalnej uroczystości i wspólnej sesji jogi ćwiczonej równolegle na całym świecie, z udziałem Ambasadora Indii w Polsce.

**Szczegółowe informacje znajdziecie na stronie: dzien-jogi.pl oraz na** [facebook.com/DzienJogi](http://www.facebook.com/DzienJogi)**.**

„*Cieszę się, że w Polsce już po raz drugi będzie obchodzony Międzynarodowy Dzień Jogi. Widać z roku na rok, coraz większą świadomość i zainteresowanie jogą, jej wartościami zdrowotnymi. Joga to doskonały sposób - niezależnie od wieku - by w naturalny sposób zadbać o równowagę psychofizyczną, zdrowie i radość z życia*” - powiedział **Ajay Bisaria, Ambasador Republiki Indii**, który objął patronatem to wydarzenie.

*„Któregoś dnia sięgnąłem po „Światło jogi” Iyengara i zauroczył mnie wstęp Yehudi Menuhina. Zacząłem ćwiczyć. Nie znam zbyt wielu asan, ale te, które opanowałem, staram się wykonywać z dużą uwagą, koncentracją. Nie ćwiczę systematycznie, ale często jeżdżę z matą. Gdy trasa koncertowa jest dobrze przygotowana, to rano mogę poświęcić godzinkę na jogę. Najbardziej odpowiada mi w jodze sfera duchowości. Joga nauczyła mnie, że nie osiągnięcia są ważne, a dążenie do doskonałości”* - **Tomasz Stańko trębacz jazzowy, kompozytor**.

*„Dlaczego wybrałam jogę - bo warto dążyć do harmonii pomiędzy duszą a ciałem. Ćwicząc jogę dbam w ten sposób o dobrą kondycję, koncentrację i właściwy przepływ energii”* - **Edyta Herbuś, zawodowa tancerka i aktorka**.

*„Joga daje mi niezwykłą możliwość w zabieganym XXI wieku połączenia mojej duszy i ciała... Jest dla mnie formą balsamu, wędrówki w głąb siebie i możliwości zadbania o ciało w sposób holistyczny. Dzięki jodze mogę poczuć tak bardzo ważne tu i teraz, wyciszyć się i posłuchać nie tylko ciszy, ale wsłuchać się w siebie... Joga to oczyszczenie, spokój i niezwykła, bo piękna energia”* – **Agnieszka Cegielska prezenterka telewizyjna**.

„*Joga daje mi świadomość ciała, która staje się bazą do innych treningów oraz wyciszenie, które pomaga mi w życiu. Uczy mnie wytrwałości. Sprawia, że uważniej słucham sygnałów płynących z mojego ciała i daje narzędzia do samopomocy*” – **Paulina Holtz aktorka telewizyjna i filmowa**, autorka książki „Luśka na planecie Dziecko” oraz „Po pierwsze joga”.

„*Joga jest moim kosmicznym statkiem, który transportuje mnie w czasie wstecz na przekór grawitacji i moim wewnętrznym słabościom, wprost do źródła, do dzieciństwa do szczęścia. Potrzebuję wsiadać do tego statku codziennie, żeby mieć moc, zdrowie, dystans do życia i mocniejszy kontakt z samą sobą*” – **Natalia Przybysz wokalistka i autorka tekstów**.

Patroni: [Ambasada Indii w Polsce](http://www.indembwarsaw.in/index.php/pl-PL/), [Ośrodek Informacji ONZ w Warszawie](http://www.unic.un.org.pl)

Partnerzy wydarzenia: Indian Association of Poland, [Gracjan Kleger International](http://gracjankleger.com), [Media Connect](http://mediaconnect.pl)

Sponsorzy: [Zalando](https://www.zalando.pl), Nisha Sports, [Indigo Decor](http://indigodecor.pl), [Buddha](http://www.buddha.info.pl/restaurant/warsaw/index.html), [Tefal](http://www.tefal.pl), [Weco-Travel](http://www.weco.com.pl), [Belbin Polska](http://www.belbin.pl), [Rival](http://rival.pl)

**Aktualny program**: <http://www.dzien-jogi.pl/program-festiwalu-dnia-jogi-2016/>

oraz na Facebooku [https://www.facebook.com/DzienJogi](http://mediaconnect.biuroprasowe.pl/word/?hash=eb42c9f7115c5b72f977d240f79dfb0b&id=23320&typ=epr%20https:/www.facebook.com/DzienJogi) - polub nas!

Szczegółowe informacje na: [dzien-jogi.pl](http://www.dzien-jogi.pl)

A więcej informacji na temat jogi na: [Bosonamacie.pl](http://bosonamacie.pl/)

**Wystarczy kwadrans jogi dziennie, a już można zauważyć jej dobroczynne działanie. Zapraszamy na Piknik. Chcesz czuć się lepiej przyjdź i dowiedź się więcej.**