

# BESZÁMOLÓ

THAI YOGA MASSZÁZS KURZUS

2024. április 20-28

SPOKOJNA DOLINA

## A helyszín:

Csodás környezetben, a városok zajától mentes waldorfschule-jeiben tölthetjük el a napokat, ami nagyon hozzájárult a technika elsajátításához mélyigéig. Az elronokhelyen élők jöttek, tartották a rendet és a jókedvet.

## A csoport:

Tízem tanultunk, mindenképp Pomolyan volt a gyakorlat, nagyon jó volt látni hogy ilyen lelkes és fogélmis emberek vannak közöttük.

## A program:

Örök éntem egy komolyan átgaudall, tudatosan felépített kurzus résztvevője lehettem. A nap reggelek meditációval indultak 6:00-tól, majd TAI-CHI és a nap folyamán két órában a masszázis kurzus. Este 8:00-tól praktikák, kioldozás- felülés, spirituális háttérismeret, 10:00-tól közös csend és alvás.

## A tanár:

Különb. felkészülést, ugyanakkor laza szemlélyiség, ami mellett nem kellett stresszelnem és öröm volt tanulni. Sokat inspiráltakam <sup>tolé</sup> kedde tanárként is.

Alig várom, hogy résztvevőhasszak.

Köszönöm, hogy elmenttem a kurzusra!

Lévai Viola 2024.04.28

ॐ THAI YOGA MASSAGE-BEGINNERS COURSE ॐ



84. Stretch trapezius

1. Alakasszónál alkaral
  2. Munka egy pörköt és békényből = pörköt
  - a és b az elvételre előre segít meg nyújtani
  4. Alakasszónál ism. alkaral a lazítás
- Repeat on the other side



85. Open scapula (BL2)

1. Tüdővel fogjuk a tüdővel egy irányba húzzuk
  - hosszra a párosi irányba. Előre húzzuk a tüdőt
  - a párosi irányba
- A kárpátom fogással adok ezt a TRUMBINGNAK



86. Chicken wing

- inner energy lineit masszozzuk
- a és b
- Repeat 85-86 on the other arm



87. Stretch throat ~~NYAKPROBLÉMAK~~

1. A fej felől kezdjük
  2. Munka a nyak alkaral a nyakizület és
  3. Nyitva a nyak erőtlenítést
- a és b
- a és b

LEZARAS: Holschker (93)

ॐ THAI YOGA MASSAGE-BEGINNERS COURSE ॐ



88. Arm stretch

- a és b
- a és b
- a és b



89. Back walk with knees ~~GERINCPROBLÉMAK~~

- a és b
- a és b
- a és b



90. Spinal twist

- a és b
- a és b
- a és b



91. Back walk with feet ~~GERINCPROBLÉMAK~~

- a és b
- a és b
- a és b



Na-A, Na-Ma, Ro-Ha, Pavati, Vira Santi

# OKLEVÉL

## CERTIFICATE

mely tanúsítja, hogy

To certify that

**VIOLA LÉVAI**

magántanulóként sikeresen  
elvégezte a

has taken part in a <sup>44</sup> hour  
private course in

**"Nuad Bo Rarn"**  
**Hagyományos Thai Masszázs**  
**traditional Thai massage.**

<sup>44</sup>..... órás tanfolyamát.  
Az elsajátított témakörök:

The course included the  
following material:

Kezdő tanfolyam

Beginner's course

Dátum / Date: 2004. október 27.

Balo  
Németkó Balázs  
oktató/tutor  
Sunshine Network,  
Chiang Mai, Thailand







