



**INTEGRÁL**  
AKADÉMIA



# **KISOKOS**

**Hasznos tudnivalók az Integrál Akadémia Résztvevői  
számára**

**2019 – 2020-as oktatási időszak**

## Tartalom

<b>I.</b>	<b>Az Integrál Akadémia bemutatása.....</b>	<b>3. old.</b>
	a. Az integrál szemlélet rövid leírása.....	3. old.
	b. Ken Wilber, az integrál elmélet atyja.....	4. old.
	c. Az Integrál Akadémia küldetése.....	4. old.
<b>II.</b>	<b>Az integrál pszichológia képzés .....</b>	<b>5. old.</b>
	a. A képzés felépítése.....	5. old.
	b. Az elméleti tudásfejlődés és a tanulás modellje.....	6. old.
	c. Hiányzás.....	7. old.
	d. A három évfolyam órarendje.....	8. old.
	e. Tandíj, késedelmes fizetés.....	9. old.
	f. Az iskolánkra vonatkozó oktatási törvények.....	10. old.
<b>III.</b>	<b>Az akadémia szervezeti felépítése, kik vagyunk?.....</b>	<b>11. old.</b>
<b>IV.</b>	<b>Ajánló (IV-VI.).....</b>	<b>13. old.</b>
<b>V.</b>	<b>Kövesd nyomon az Akadémia történéseit!.....</b>	<b>14. old.</b>

## **Kedves Résztvevő!**

Szeretettel köszöntünk Téged az Integrál Akadémián. Ebben a rövid tájékoztatóban áttekintést találsz az Akadémiáról, az integrál pszichológia képzés kereteiről, és az adminisztratív tudnivalókról. Megtudod, hogy az oktatási időszak során felmerülő kérdéseiddel kihez fordulj, milyen csoportok segítik az Akadémia működését, ahová szeretettel várunk, ha kedvet érzel aktívan részt venni az itt folyó munkákban. Kívánunk Neked sok izgalmas élményt és elmélyülést az oktatási időszak során.

*Gánti Bence, az Integrál Akadémia alapítója és  
Szűcs Andrea, tanulmányi felelős*

## **I. Az Integrál Akadémia bemutatása**

### **a. Az integrál szemlélet rövid leírása**

Az integrál szemlélet egy szintetizáló szakmai irányzat, amelyet a világhírű amerikai filozófus, író, Ken Wilber alkotott meg és mára több millió képviselője van szerte a világon. A rendkívül izgalmas elmélet- és gyakorlatrendszer szakértői módon szintetizálja a nyugati pszichoterápiás, pszichológiai ismereteket, valamint a spirituális bölcséleti hagyományok tudatról szóló tanításait. Az így kapott teljes spektrumú emberképet alkalmazza az élet minden területére, úgymint a gyógyítás, az orvoslás, a pszichoterápia, a coaching, a közgazdaságtan, az üzleti élet, a jog, az ökológia, a politika, és a művészet területeire.

Az integrál szemlélet egyszerre kelet és nyugat szintézise, tudomány és spiritualitás (vallás és misztika) szintézise, test és elme szintézise, egyén és társadalom szintézise. Az ember lelki és szellemi ismeretei mellett kitér az evolúció, a társadalom, a kultúra és az ökológia kérdéseire. Integrálja az ősi évezredek bölcséleti tudást a modern tudomány ismereteivel. Az integrált rendszer hátterében több száz - az előbb említett - rendszer és sok ezer szakirodalom módszeres és szisztematikus összevetése áll.



### b. Ken Wilber, az integrál elmélet atyja

Ken Wilber a legszélesebb körben fordított akadémikus író Amerikában, 25 könyvét 30 különböző nyelvre fordították le, és ő az első filozófus-pszichológus, akinek még életében kiadták a teljes életművét. Wilber egy nemzetközileg elismert vezető és kiemelkedő tudós az emberi fejlődés integrál piacán, mely folytatja lendületes térnyerését a világ körül.



Könyvei megtalálhatók a [www.amazon.com](http://www.amazon.com) és [www.kenwilber.com](http://www.kenwilber.com) oldalakon. Néhány a legnépszerűbb könyvei közül: Integral Spirituality; Határok nélkül; Áldás és állhatatosság; Sex, Ecology, Spirituality; A működő szellem rövid története (ez az egyik legkeresettebb könyve) és A Theory of Everything (valószínűleg munkájának legrövidebb bemutatása). Ken Wilber az Integrál Intézet alapítója, és az Integral Life Inc. társalapítója, valamint az Integral Life Spiritual Center rangidős tagja.

Forrás: <http://www.boulderintegral.org/offerings/>

### c. Az Integrál Akadémia küldetése

Az Integrál Akadémián az elsődleges célunk az integrál szemlélet szakmai szintű képviselete, tanítása, kutatása és fejlesztése.

A háttér filozófiánkban úgy gondoljuk, hogy a Föld és társadalmunk egy globális változáson megy keresztül, ahol a jövő megteremtése a mi kezünkben, vagyis minden ember kezében van. A különféle ősi kultúrák és a modern tudományok tanulmányozása, továbbá személyes belső élmények alapján úgy látjuk, hogy az evolúció jelenleg az emberközpontúság, az emberek és a különféle nézőpontok és nemzetek békés, globális integrációja és a szellemiség irányába halad, amellyel párhuzamosan a külvilágban várhatóan változás áll be a környezeti-ökológiai és technológiai világunkban is. Úgy véljük, hogy a XX. századot jellemző tudományos-materializmus, és a XX. század második felére jellemző spirituális ébredés, és a

new ages - ezoterikus törekvéseink gyermekhibáit megtapasztalva, egyrészt ezeket meghaladva, másrészt az erősségeiket megőrizve, egy érettebb, szakértői megközelítést képviselünk.

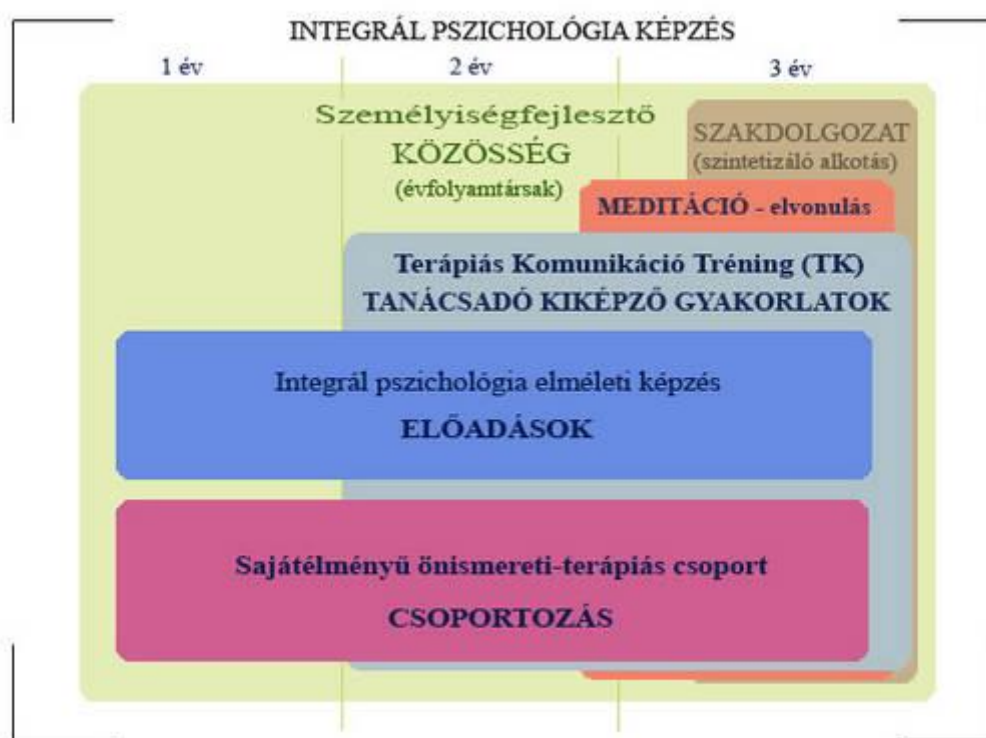
Olyan komplex problémákra, és kihívásokra válaszol, mint a helyi és globális ökológiai, gazdasági, lélektani és társadalmi válság, kevés a tudomány, a lélektan, az ökológia, vagy a spiritualitás önmagában való művelése, ezek intelligens szintézisére és együtt kezelésére van szükségünk. Ehhez ad szemléleti keretet a XXI. századi integrál szemlélete.

## **II. Az integrál pszichológia képzés**

### **a. A képzés felépítése**

Az Integrál Akadémia fő képzése a három éves akkreditált integrál pszichológia képzés, a továbbiakban IP képzés. A három év egy szisztematikusan felépített, jól szervezett kiképző folyamat, melynek a végén integrál tanácsadó végzettséget kapsz. A kurzus végére átfogó elméleti tudásod van az integrál szemléletről, a pszichológia és a spiritualitás gyakorlatban is alkalmazható elméleteiről, továbbá gyakorlati tudásod és képességed van az integrál szemléletű tanácsadói szintű terápiás munkára. Ehhez egy két éves, beszélgetési technikákat és módszereket tanító, gyakorlati tréninget építettünk be a képzésbe. A képzés része továbbá a sajátélményű terápiás folyamat és a spirituális gyakorlás megtapasztalása is, amely egy tetszőlegesen választható meditációs elvonulást jelent a három év alatt.

Az IP képzés 4 moduljának felépítését az alábbi ábra foglalja össze.



A három év alatt elvégzendő egy MEDITÁCIÓS ELVONULÁS, amit bármikor megtehetsz a három év során. Javasoljuk, hogy a 2.-3. év időszakában tedd meg, mert az első év után több rálátásod lesz erre a témára, a harmadik év elméletében pedig kifejezetten van szó a meditációról és a transzállapotokról.

A harmadik évben SZAKMAI DOLGOZAT-ot írsz, amelyet ideálisan egy olyan ember ír, aki ismeri az összes előző témát – az integrál szemléletet, annak pszichológiai elméletét, az abból fakadó tanácsadást, a saját élményeidet a terápia és a meditáció terén, ebben a kulturálisan kreatív közösségi térben.

A képzés időzítése: félévente 7 hétvége, 2-3 hetente, és egy vizsganap. A tanítási hétvégén szombat 9-től 18-ig, és vasárnap 9-től 17-ig tart a tanítás, délben egy órás ebédszünettel. Az előadások anyagából jegyzetet kapsz, a tanítási alkalmak között házi dolgozatok vannak, amelyek segítenek elmélyülni a hétvége témájában.

## Jegyzet és házi-dolgozat

Az előadások anyagából jegyzeteket kapsz, mely alapján elkészíted a következő tanítási hétvégéig a házi dolgozatot. A jegyzetet és a házi dolgozatot a honlapon találd a Tudástár oldalon. A jegyzeteket pdf formátumban, a házi dolgozat kérdéseket doc formátumban, a jegyzet ár megfizetése után e-mailben megküldjük. A jegyzetet az e-mailben megadott jelszóval tudod megnyitni.

Az elkészített házi dolgozatot az online házi dolgozat feltöltő rendszerben töltsd fel, amelyhez az első hétvége után adjuk meg a személyes kódodat.

Az Integrál Akadémia honlapjának ([www.integralakademia.hu](http://www.integralakademia.hu)) bal felső részében találsz egy „Bejelentkezés” feliratot. Arra kattintva tudsz belépni a rendszerbe és kilépni a rendszerből. Ha oda beírtad a felhasználónevedet és a jelszavadat, akkor látni fogod, hogy tovább tudsz lépni a fórumba.

A házi dolgozat feltöltőt úgy éred el, ha az Integrál Pszichológia szak/Házi dolgozat menüpontra kattintasz. Ott ki kell választanod a megfelelő házi dolgozatot (dolgozat címet), és tallózással beemelni és feltölteni.

Kérjük, az alábbi séma szerint nevezd el a fájlokat, amikor küldöd a házi-dolgozatot:  
<képzésjelölés - csoportjelöléssel>\_<évfolyam>\_<fajltartalom>\_<neved>\_<dátum - te írod be>

Példa: ip2018\_1ev\_buddhizmus\_hazidolgozat\_szucsandrea\_2018okt07.doc

Megkérünk, hogy kerülj a szóköz, ékezet, írásjel, - jel használatát a file elnevezésben.

A vizsgán való részvétel feltétele a házi dolgozatok határidőre történő leadása. Az első, félévi vizsga írásbeli, az év végi írásbeli és szóbeli.

## b. Az elméleti tudásfejlődés és a tanulás modellje az IP szakon

### **Előadást meghallgatod**

Információkat kapsz, az előadó személyes súlyozásaival és közös gondolkodással segítve szemléletet kapsz, megérezed az emberi-érzelmi töltést, jobb féltékenyen is felfogod, képeket, ábrákat látsz, becsúzó közléseket hallasz, gyakorlaton tapasztalsz, az infók mellett egész lényeddel is megérted.



### **Jegyzetet átolvasod – házi dolgozatot megírod**

Első ismétlés – elmélyülsz a témában, pontosítasz a fejedben, megkapod a hiányzó infókat, tudatosítod a részleteket, átlátod a struktúrát, összeáll egy képbe.



### **Vizsgára tanulsz**

Második ismétlés – az eddig összeállt infókat és struktúrát átismétled.



### **Vizsgálod – magadtól, belülről tudod.**

Fejből elmondod az anyagot – átlátod, tudod a részleteket, és érted az összefüggéseket. A vizsgán egyben pontosítást is kapsz, továbbfejleszted magadban a dolgot.



**Visszajelzést kapsz a tudásszintedre.**

Hármas értékeléssel - magad is értékeled – a csoport is – és a tanár is: konszenzuális jegyet kapsz.

**Tied a tudás, most már belülről.**

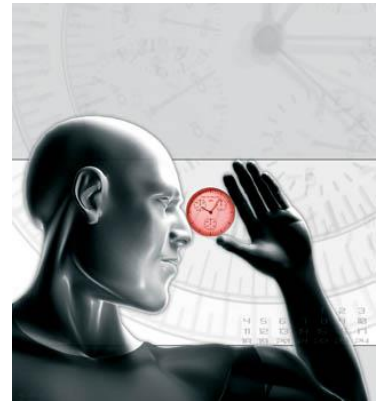
Annyira, amennyi energiát belefektettél – a visszajelzésből látod.

**c. Hiányzás**

Egy oktatási időszakban (két félév) legfeljebb négy nap hiányzást fogadunk el.

A hiányzásokat a következőképpen oszthatod el:

- Az önismereti-terápiás csoportról maximum 1 napot lehet hiányozni / 1 oktatási időszak
- A terápiás kommunikáció tréningről maximum 1 napot lehet hiányozni / 1 oktatási időszak
- Az elméleti napról maximum 4 napot lehet hiányozni / 1 oktatási időszak.



Az előbbiekből kombinációiból állíthatod össze az évi 4 hiányzást.

Ezek alapján 1 oktatási időszakban így alakítsd a hiányzásaidat:

- 4 elméleti napot + 0 önismereti-terápiás + 0 terápiás kommunikációs tréning napot, vagy
- 3 elméleti napot + 1 önismereti-terápiás + 0 terápiás kommunikációs tréning napot, vagy
- 3 elméleti napot + 0 önismereti-terápiás + 1 terápiás kommunikációs tréning napot, vagy
- 2 elméleti napot + 1 önismereti-terápiás + 1 terápiás kommunikációs tréning napot

Amennyiben többet hiányzol, mint négy nap / 1 oktatási időszak, vagy többet hiányzol az önismereti-terápiás napról, illetve a terápiás kommunikáció tréningről, mint 1 nap / oktatási időszak, a képzési szerződést azonnal felbonthatjuk. Ez esetben a rákövetkező oktatási időszakban megismételheted az adott évfolyamot.



Az önismereti-terápiás napról való távolmaradást 24 órával előre jelezd az illetékes személyeknek (tanulmányi felelős, vagy a csoportvezető.)

Amennyiben a vizsgán nem tudsz megjelenni, a vizsgádat halasztott vizsgaként teheted le, melynek költségét te fedezed. A halasztott vizsga díja 25.000,- Ft. Kérjük, hogy a halasztást előre jelentsd be!

A halasztott vizsgát sikertelenség esetén nem ismételheted meg.

Ha megjelentél az előre meghirdetett vizsganapon és sikertelen (elégtelen) vizsgát tettél, akkor van lehetőséged pótvizsgázni. A pótvizsga díja: írásbeli vizsga: 10.000,- Ft, szóbeli vizsga: 5.000,- Ft.

#### d. A három évfolyam órarendje

Az új órarendet az oktatási időszak első oktatási napját megelőző hónap utolsó napjáig tesszük nyilvánossá a honlapon. Az órarendben megjelöljük az elméleti és a gyakorlati órákat, valamint a vizsgaidőpontokat.

Az aktuális órarendet itt találod:

<http://www.integralakademia.hu/integral-pszichologia-szak/orarend/i-evfolyam-2017-2018-as-oktatasi-idoszak>

Váratlan esemény, előre nem látott körülmény miatt előfordul, hogy megváltoztatjuk az órarendben szereplő programok időpontját vagy helyszínét. Ilyenkor a program napja előtt értesítést küldünk neked, és az Akadémia honlapján, a főoldalon is közöljük a változásokat.

Lehetőség van alsóbb évfolyamok elméleti óráin ingyenesen részt venni (a III. év befejezését követő 1 évig), valamint a felsőbb évfolyamok óráin fél áron. Külső érdeklődő 9.000,- Ft/nap és 4.500,- Ft/félnap áron látogathatja az előadásokat.

#### Egyéb képzések, programok

Az Akadémia keretein belül induló egyéb képzésekről és programokról a honlapon és a hírlevélben adunk hírt. A hírlevélre a honlap főoldalán iratkozhatasz fel.

#### e. Tandíj, késedelmes fizetés

Az integrál pszichológia képzés részvételi díja:

- A beiratkozáskor egyszeri regisztrációs díj: 10.000,- Ft + ÁFA
- Tandíj, ami a 2019/20-as oktatási időszakban: 178.000,- Ft / félév.



A tandíjat minden év januárjában emelhetjük maximum 7 %-kal. Ennek összegét minden év január 31-ig tesszük közzé a honlapon.

A tandíj tartalmazza a félév tandíját és 6 féléven keresztül a vizsgák díját.

A tandíj nem tartalmazza:

- az esetleges pótvizsgák díjait,
- a 3 év alatt egy alkalommal kötelező elvonulás költségét,
- a tankönyvek és jegyzetek árát, (\*)
- az egyéb választható programok díjait.

A tandíjat az I. félévre az első oktatási hétvége szombatjáig, a II. félévre 2020. február 7-ig kell rendezni.

A félév megkezdésének feltétele az előző félév tandíjának maradéktalan kiegyenlítése, és az aktuális félévi tandíj megadott határidőben történő befizetése.

*(\*) Az Integrál Akadémia által készített, és a tananyagot képező jegyzetek díja:*

- 1. évben kb. 30.000,- Ft
- 2. évben kb. 21.500,- Ft
- 3. évben kb. 8.500,- Ft

### Késedelmes tandíjfizetés

A késedelmes tandíjfizetés egyszeri pótdíja a késedelmesen megfizetett tandíjrész mértékétől függetlenül: egyszeri 7.000,- Ft, valamint 300,- Ft / nap, a hátralék összegétől függetlenül.

### Halasztott és pótvizsgadíjak

A pótvizsga díja: írásbeli, 10.000,- Ft, szóbeli, 5.000,- Ft

Halasztott vizsga: 25.000,- Ft. Az ezt követő újabb halasztás pótdíja: 30.000,- Ft

A halasztott vizsgát sikertelenség esetén nem ismételheted meg.

A halasztott vizsga nem teljesítése esetén a tantárgy nem zárható le az aktuális félévben, a vizsga csak a következő félév végi vizsgákon teljesíthető. A halasztott vizsgát a félév megkezdése előtti utolsó hónap utolsó munkanapjáig kell teljesíteni.

Halasztott vizsgát és pótvizsgát akkor tehetsz, ha a tandíjat és a vizsgadíjat befizetted, valamint a befizetés tényét igazoló bizonylat másolatát (csekk, átutalás, pénztári befizetési nyugta) a tanulmányi felelősnek a vizsga előtt legalább 3 munkanappal leadod.

### A tandíj, vizsgadíj és egyéb díjak fizetési módozatai

- Átutalással: az Integrál Akadémiát működtető Integrál Impulzus Kft. 16200106-11564272-00000000 számú bankszámlájára. Kérjük, hogy a közleményrovatban tüntesd fel az utalás jogcímét, valamint céges átutalás esetén, vagy ha nem a saját számládról utalsz, akkor a nevedet is!

Kérünk, egy átutalási bizonylaton, egy jogcímen utalj díjat.

- Készpénzben: személyesen a [tanulmányi irodában](#) előzetes időpont egyeztetés után, ill. a tanulmányi felelősnél, Szűcs Andreánál, az előre jelzett oktatási napokon.

### III. Az akadémia szervezeti felépítése – kik vagyunk

Az Integrál Akadémia egy dinamikus, fiatal emberek által létrehozott és működtetett felnőttoktatási intézmény. A szervezeti struktúra organikusan alakul, jelenleg 5 területen dolgozunk.

#### Alapító-elnök: Gánti Bence

Az Integrál Akadémia alapító elnöke vagyok. Integrál szemléletű pszichológus, klinikai szakpszichológus.

1999-ben végeztem el az ELTE pszichológia szakát, szakdolgozatomat a Wilber-féle transzperszonális és integrál pszichológiából írtam, amellyel 1997-ben kezdtem el foglalkozni. Ekkor tűztem ki célomul a szemlélet hazai elterjesztését, felismerve annak evolúciós jelentőségét és szükségességét. E törekvésének fejleménye ma az Integrál Akadémia, amely módszeresen és rendszerezetten képzzi az érdeklődőket a témában.

A pszichológusi alapdiploma megszerzése mellett és után a hazai pszichoterápiás tanulmányaimat a következő helyeken végeztem: integratív hipnoterápiás képzés dr. Daubner Bélánál; NLP képzés dr. Bíró Gyulával; Katathym Imaginációs Pszichoterápia tanfolyam (KIP, Leuner) Kácsándi Elvirával; Tündérhegyi Pszichoterápiás képzés (pszichoanalitikus irányultság); pszichodráma; klinikai szakpszichológus képzés - Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi kara; hat év magántanítványság Honti Lászlónál (humanisztikus és transzperszonális pszichológia, jóga, meditáció, transzlégzés). Emellett 1997 óta sokat utaztam a világban, melynek részei voltak a meditációs és gyógyászati tanulmányok távolkeleten - Burmában, Indiában, és Thaiföldön, továbbá az Amerikai Egyesült Államokban, ahol Ken Wilbernél, az integrál pszichológia megalkotójánál, és Stanislav Grofnál, a transzlégzés megalkotójánál tanultam. Nagy hatással voltak rám ezentúl Fatima Wingelmayer osztrák szúfi gyógyító és Frank Cardell amerikai gestalt terapeuta csoportjai.

A képzés szervezése és az előadások tartása mellett tanárokat képezek, személyiségfejlesztő-, terápiás-, és transzlégzés csoportokat tartok, továbbá magánpraxisban és videós skypon át pszichoterápiás konzultációt és coachingot folytatok Magyarországon és Amerikában.



Email: [bence@bencelap.hu](mailto:bence@bencelap.hu)

Telefon: +36-30-278-2717

### Tanulmányi és hallgatói ügyek, oktatásszervezés: Szűcs Andrea



Sorsszerű és kikerülhetetlen volt a találkozásom az Integrál Akadémiával, ahol 2017 júniusában végeztem. Hosszú út vezetett idáig, különböző iskolákon és belső önismereti utazásokon keresztül. Spirituális utamon az élet nagy kérdéseire kerestem a választ, ezért jártam a Mantra Szabadegyetemre, 2004-ben Bach-virágterapeutaként is oklevelet szereztem, bújtam az asztrológia és később a számok és a geometria világát, csatlakoztam mesterekhez és tanítókhoz egyaránt.

Voltam terapeuta, aki kliensekkel foglalkozott, dolgoztam a racionalitás világában médiaügynökségnél, és vezettem bútorforgalmazó céget.

Próbáltam megérteni önmagam, környezetem, a világ működését a látható-anyagi és láthatatlan tartományokban egyaránt. Meditáltam, koncentráltam, kontempláltam.

Az egység, a megértésben Ken Wilberrel és az Integrál szemlélet megismerésével teljesedett ki. A szemlélet csodálatos szintézise a spiritualitásnak és az akadémikus pszichológiának, magában foglal mindent, ami a világunkban megnyilvánul, sőt még azon túl is. A hit és tudás ötvözete, ahol az önmegismerés, értéshez, megértéshez és egyensúlyhoz vezet.

Ennek szellemében élem a mindennapjaim és tudásom legjavával segítem az INTA-n tanulókat, mint a Tanulmányi és Oktatási ügyekért felelős személy.

Email: [szucs.andrea@integralakademia.hu](mailto:szucs.andrea@integralakademia.hu)

Telefon: +36-30-225-3032

### Gazdasági és marketing ügyek: Horváth Örs

42 éves, nő, két gyermek édesapja vagyok, családommal Budapest mellett élek.

2011 júniusában végeztem az Integrál Akadémián. Pszichológiával 10 évvel ezelőtt kerültem kapcsolatba, tanultam Autogén Tréninget, jártam Pszichodráma. Terápiás Kommunikációval (TK) 6 éve foglalkozom, Gánti Bence képzett ki tanárrá, az INTA-án 2010 óta vezetek TK csoportokat. 2011-ben befejeztem a Lemma Coaching Coach képzését és Kácsáncsi Elvirához KIP képzését. 2010 őszétől 6 hónapig a IX. kerületi rendelőintézet pszichiátriai rendelésén voltam gyakorlaton. Az évek során az integrál szemlélet és a pszichológia fontos részévé vált az életemnek.

2009 óta az Integrál Akadémia gazdasági és marketing ügyeit koordinálom.



E-mail: [horvathors@hotmail.com](mailto:horvathors@hotmail.com)

Telefon: +36-70-390-7617

### **Marketing és kommunikációs ügyek, programszervezés, alumni ügyek: Varga Eszter**



Az Integrál Akadémia marketing feladataival és rendezvényeinek szervezésével foglalkozom, így a honlap tartalmakon keresztül vagy az Akadémia aktuális és ajánlott programjai kapcsán találkozhatok velem.

Az Akadémiával 2016-ban kerültem szorosabb kapcsolatba, amikor utam során elérkeztem oda, hogy ne csak olvassak, figyeljek és tapasztaljak önmagam és a kapcsolataim működéséről, hanem valós rálátásom, tudásom legyen, amit idővel segítőként is alkalmazhatok. Az integrál szemléletben találtam meg azt a komplexitást, ami tekintettel van testre, lélekre és szellemre egyaránt, úgy, hogy az egyént a környezetével összhangban ismeri meg és fogadja el. Fontossá vált számomra a közösség és a képviselt szellemiség. Úgy érzem, hogy feladataimon keresztül az integrál élet része lehetek.

E-mail: [varga.eszter@integralakademia.hu](mailto:varga.eszter@integralakademia.hu)

Telefon: +36-30-225-8055

### **Pénzügyek és adminisztratív ügyek: Veréb Anikó**

Az Integrál Akadémián pénzügyi és egyéb adminisztrációs feladatok elvégzésével foglalkozom.

Email: [vereb.aniko@integralakademia.hu](mailto:vereb.aniko@integralakademia.hu)

Telefon: +36-30-225-3767

## **IV. Lelőhelyek, ajánlók**

### **VegaFOOD**

Vegetáriánus ebéd házhozszállítás. Finom – tiszta – egészséges.

Tel.: 221-6601, [www.vegafood.hu](http://www.vegafood.hu), [ennemkell@vegafood.hu](mailto:ennemkell@vegafood.hu)

### **Angyalok konyhája**

Ételrendelés, főzőtanfolyam, életmód-tanácsadás, komplex étkezésterápia.

Tel.: 269-1517 vagy 06-30-475-8553, [www.angyalokkonyhaja.hu](http://www.angyalokkonyhaja.hu)

## Zöld Iroda Ellátó

A felelősen működni igyekvő cégek irodáinak környezetbarát és felelősen használható irodaszerekkel való ellátását biztosítja az Ellátó. A KÖVET Egyesület által alapított web áruházban internetes megrendelésre van lehetőség a következő termékcsoportok közül: irodai bútor, felszerelés, papírok, számítástechnika, higiénés termékek, élelmiszer, könyvek.

[www.zoldellato.hu](http://www.zoldellato.hu)

## V. Kövesd nyomon az Akadémia történéseit!

- **Hírlevél:** iratkozz fel a hírlevelünkre (ez a Te döntésed, mert mi nem teszünk be automatikusan a hírlevél listába), és első kézből fogod megkapni az aktualításokat. A hírlevélre a honlapunk főoldalán tudsz feliratkozni: [www.integralakademia.hu](http://www.integralakademia.hu)
- **Galéria:** nézd meg az évfolyamok és a közös programok képeit, integrál szemléletű emberekkel készített videókat és hallgasd meg a programok feltöltött hanganyagait. <http://www.integralakademia.hu/galeria/>
- **Rólunk írták:** olvasd el a rólunk megjelent cikkeket. <http://www.integralakademia.hu/rolunk/rolunk-irtak>

Várunk szeretettel!