



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

System paramhase svámího Mahéšvaránandy

### KURZ VEGETARIÁNSKÉHO VAŘENÍ

DEN: **NEDĚLE 22.ŘÍJNA 2017**

ČAS: 9.30 hod.

MÍSTO KONÁNÍ: JÓGACENTRUM WURMOVA 7  
OLOMOUC

CENA: 300 Kč

PROGRAM VEDE: Džjóti (Zdena Kopecká)



**Džjóti** – paní Zdena Kopecká, je dlouholetou žákyní autora systému Jóga v denním životě paramhase svámího Mahéšvaránandy. Svě zkušenosti a znalosti **vaření vegetariánských pokrmů** získala léty kuchařské praxe v Ášramu ve Střílkách u Kroměříže a z pobytů v Indii. Stala se uznávanou odbornicí a v její kuchyni našlo inspiraci a poučení mnoho následovníků.



V kurzu pod jejím vedením uvaříme jedno kompletní vegetariánské menu složené z polévky, hlavního jídla a zákusku. Výběr menu, jeho složení a příprava, budou **v souladu se základními principy vaření podle Ajurvědy** ( koření, postupy, kombinace potravin), díky kterým vám bude jídlo prospívat a ne škodit.

---

Program je určen pro všechny zájemce. Ukončení přibližně po 13.00 hod. ( po obědě ).

Kapacita kuchyně je 10 osob, je nutné se závazně předem přihlásit.

S sebou si vezměte zástěru, poznámkový blok a krabičky na zbylé jídlo k odnosu domů.

---

INFORMACE A ZÁVAZNÉ PŘIHLÁŠKY:

Jógacentrum WurmoVA 7, Olomouc | tel. 608 321 162 (727 809 351) | [om@joga.cz](mailto:om@joga.cz)

Přihlášení je platné po zaplacení částky na účet č. 2900798897/2010

[www.joga.cz/olomouc](http://www.joga.cz/olomouc)