



# JÓGA V DENNÍM ŽIVOTĚ

## Harmonie těla, mysli a duše

System paramhansa svámího Mahéšvaránandy

### Kurz kultury vaření indické kuchyně včetně cviků pro lepší trávení

KDY: **sobota 3. června 2017, 10.00–14.00 hod.**

KDE: **STUDIO ŠANTI**

Moskevská 27/14, 2. p., vchod z levé strany průchodu



#### CO BUDETE VAŘIT A OCHUTNÁVAT:

- přepuštěné máslo ghí: základ všeho, elixír života
- pražená sladká krupice halva: proč je důležité jíst sladké a mastné jako první
- kořeněné hlavní jídlo sabdží: důležitost organické zeleniny a koření
- kičeri: výživná luštěninovo-rýžová kaše nastolující a vyvažující trávení

#### DOZVÍTE SE:

Na kurzu nacvičíte speciální cviky (vadžrásána), dýchání (kapálabhāti) a krije (agnisára), které pomáhají k povzbuzení trávení a každodennímu zdravému naladění organismu.

VSTUPNÉ: 250 Kč

Omezený počet účastníků (15)

- smysl vaření a jedení
- proč používat čerstvé, domácí, organické, veggie suroviny
- význam koření a manter
- kdy jíst a kdy nejíst: rytmus a umění půstu
- co pít: ušnodaka, různým stupněm převařená voda
- jak servírovat: bandhara
- co je přiměřená kvantita: alpahár
- jak vytvořit správnou chuť a jak s ní pracovat

#### KONTAKT:

tel. 724 765 715 | [liberec@joga.cz](mailto:liberec@joga.cz) | [www.joga.cz](http://www.joga.cz)