



Harmonie těla, mysli a duše

VAŘENÍ PODLE AJURVÉDY

WORKSHOP PRO DETOXIKACI A POSÍLENÍ ORGANISMU

26. – 27. dubna 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Srdečně vás zveme na přednášku a praktický workshop věnovaný ájurvédskému detoxu a posílení organismu.

V posledních letech celosvětově roste zájem o alternativní terapie. Mnoho lidí se k ájurvédě obrací kvůli omezením moderní medicíny při léčbě chronických a psychosomatických onemocnění a také kvůli neschopnosti zvládat vedlejší účinky farmaceutických léků. Na rozdíl od alopatické medicíny, která se často zaměřuje pouze na symptomy, zaujímá ájurvéda holistický přístup, který řeší jak základní příčinu nerovnováhy, tak její projevy.



Objevte moudrost ájurvédy pro zdravější a vyvážený život

Během kurzu vás lektorka Ivona Hemwati Peček seznámí se základními principy ájurvédy a s tím, jak sladit svůj životní styl s rytmy přírody.

Naučíte se:

- ✓ Jak nás sezónní změny ovlivňují a jak se jim přizpůsobit
- ✓ Koncept Ama (nestrávené toxiny), příznaky Amy, slabý trávicí oheň
- ✓ Praktické domácí prostředky pro detoxikaci, posílení imunity, trávení, úlevu od nachlazení, péče o pleť
- ✓ Jednoduché, ale účinné rituály péče o sebe pro zvýšení celkové vitality



CENA: Celý workshop sobota + neděle 2.500 Kč

Cena jednotlivé dílny 875 Kč

Ceny zahrnují program, stravu a tištěná skripta.

Je možné si přibytovat ubytování.

Přihlášení ke všem variantám zde:

www.joga.cz/strilky

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.

VAŘENÍ PODLE AJURVÉDY

Seznamte se s lektorkou

Ivona Peček Hemwati je ájurvédskou terapeutkou od roku 2005 a certifikovanou lektorkou Jógy v denním životě od roku 2009. Je zakladatelkou Sattva Association for Ayurveda & Vegetarianism, kde vede ájurvédské konzultace, ošetření a kuchařské workshopy.

Během konzultací Ivona poskytuje poradenství na míru o vyvážené výživě, denních rutinách pro lepší pohodu a navrhuje postupy pro překonání zdravotních problémů.

Od roku 2009 je certifikovanou ájurvédskou poradkyní na Ájurvédské akademii jógy v denním životě. Její nejintenzivnější trénink proběhl za asistence renomovaného ájurvédského lékaře Dr. Sardeshmukha, jednoho z dnešních nejuznávanějších odborníků na ájurvédu.



Lektorka Ivona Peček Hemwati

ROZVRH WORKSHOPU

📅 **SOBOTA 26. DUBNA 2025**

🕒 07:00 – 08:00 | RITUÁLY PÉČE O SEBE

🕒 10:00 – 13:00 | DÍLNA VAŘENÍ

🕒 15:00 – 17:00 | DÍLNA VAŘENÍ

📅 **NEDĚLE 27. DUBNA 2025**

🕒 07:00 – 08:00 | RITUÁLY PÉČE O SEBE

🕒 10:00 – 13:00 | DÍLNA



🌸 Všichni jsou vítáni!
Klidně vezměte rodinu a přátele.

🌿 Vážíme si vašich doporučení
a těšíme se na vás!