



Harmonie těla, mysli a duše

KURZ AJURVÉDSKÝCH MASÁŽNÍCH TERAPIÍ

Naučte se starověké umění léčení dotykem

Víkend 14.–16. listopadu 2025, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Přitahuje vás moudrost ájurvédy a síla léčivých rukou?

Přidejte se k nám na intenzivní třídní workshop, které spojuje základní ájurvédskou teorii s praktickými masážními technikami – ideální pro wellness a masážní terapeuty nebo kohokoli, kdo se zajímá o holistické léčení.



Ṣattva

Vstupte do světa ájurvédy.

*Prohlubte své dovednosti, vyživte svého ducha
a naučte se léčit moudrostí starověkého doteku.*

CENA ZAHRAUJE:

- Manuál kurzu a písemné materiály
- Osvědčení o účasti
- Klidné a podporující studijní prostředí
- Veganská strava 3x denně

Omezený počet míst (max. 10 žen) – **Doporučujeme včasnou registraci!** Nejpozději do 10. 11. 2025.

Cena: 6 125 Kč



Seminář je určen ženám, terapeutkám a masérkám. Vhodný je pro všechny úrovně – předchozí zkušenosti nejsou nutné!

Sdružení Jóga v denním životě | Zámecká 202, Střílky | T 420 733 686 008 | E programy@yoga.cz
www.joga.cz/strilky/ | F Maháprabhudíp ášram ve Střílkách, www.facebook.com/AshramStrilky

KURZ AJURVÉDSKÝCH MASÁŽNÍCH TERAPIÍ

SEZNAMTE SE S LEKTORKOU

Ivona Hemwati Peček, zakladatelka ájurvédského studia v Záhřebu, je zkušená lektorka a masérka. Ve svých léčebných postupech propojuje starověké tradice s moderní vědou. Ivona je dlouholetá vegetariánka, od roku 2005 certifikovaná instruktorka Jógy v denním životě a od roku 2007 kvalifikovaná ájurvédská konzultantka. Celým svým srdcem se věnuje zdraví a pohodě svých klientů.

Každý rok cestuje do Indie, aby si prohloubila své znalosti a dovednosti v oblasti jógy a ájurvédy. Ve spolupráci s prestižní organizací Bharatiya Sanskriti Darshan Trust Ayurved Mahavidyalaya ve Wagholi pravidelně hostí v Chorvatsku renomovaného ájurvédského lékaře Dr. Sukumara Sardeshmukha.

Prostřednictvím své asociace Sattva vede Ivona workshopy vegetariánského vaření inspirované ájurvédskými principy a pomáhá tak propagovat zdravý životní styl. Její široká škála dovedností zahrnuje klasické masáže, reflexologii, manuální terapii a baňkování, což jí umožňuje poskytovat skutečně holistickou péči.

Její práce je hluboce zakořeněna v lásce k přírodě, která je zdrojem její vnitřní síly a kreativity. Ivona se také vášnivě věnuje hudbě a zpěvu a věří, že umění a zdraví jsou neoddělitelné.



CO SE NAUČÍTE

Den 1 – Úvod do ájurvédy a základní praktiky

- Základní principy ájurvédy: dóši, elementy a tělesné konstituce
- Role masáže v ájurvédské terapii
- Ájurvédské oleje: výběr a příprava

Den 2 – Terapie hlavy, chodidel a uší

- Úvod do automasáže (Abhyanga)
- Ájurvédská masáž hlavy, krku a ramen
- Padabhyanga – Tradiční masáž chodidel pro uzemnění a relaxaci
- Karna Purana – ájurvédská olejová terapie uší
- Cvičné lekce s vedením a dohledem

Den 3 – Celotělová masáž Abhyanga

- Podrobná instruktáž Abhyangy (celotělové olejové masáže)
- Masážní techniky pro vyvážení různých dóš
- Rituály a integrace po ošetření
- Opakování, otázky a odpovědi a



KURZ AJURVÉDSKÝCH MASÁŽNÍCH TERAPIÍ

ROZVRH WORKSHOPU

 **PÁTEK 14.11. 2025**
 **17:00 – 20:00**

 **SOBOTA 15.11. 2025**
 **09:00 – 12:30**
 **15:00 – 18:00**

 **NEDĚLE 16.11. 2025**
 **09:00 – 14:00**



PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

- celý objekt je nekuřácký
- do areálu prosím nevnašete zbraně, alkohol, drogy, maso či vejce, a to v jakékoliv podobě
- respektujte prosím trvalé obyvatele zámku a jejich soukromí

DALŠÍ INFORMACE

UBYTOVÁNÍ:

Ubytování ve vícelůžkových pokojích na zámku se společným sociálním zařízením na chodbě. Ženy a muži jsou ubytováni odděleně.

CO SI VZÍT S SEBOU:

Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, deku nebo šál na relaxaci, pohodlné a volné oblečení na cvičení a přezůvky, bikiny a velkou osušku pro nácvik masáží.

JAK SE PŘIHLÁSIT:

On-line přihlášení: na www.joga.cz/seminar

Po provedení registrace vyplníte on-line přihlášku. Přihláška je platná až po zaplacení. Pokud platíte později než dva dny před začátkem semináře, vezměte si prosím s sebou výpis z elektronického bankovníctví, abychom předešli případným nedorozuměním.

PLATBA:

Na základě automaticky vygenerovaných informací zaslaných na vaši e-mailovou adresu.