



ÁJURVÉDA MOJE ZDRAVÍ

Leden - květen 2026 ve Střílkách

Ájurvéda - moudrost ako uplatnit přírodní léčebný potenciál v lidském životě

Kurz je esencí praktické ájurvédy a zaměřen tak aby každý účastník uměl používat základní ájurvédské principy ve svém denním životě k udržení duševního a tělesného zdraví, a na podporu dlouhověkosti.

Pro koho je kurz určen ?

- Pro každého, kdo se chce starat o své zdraví přirozenou a vědomou cestou.
- **Pro lidi, kteří se chtějí více věnovat sobě a své rodině a uplatnit ájurvédu v každodenním životě.**
- Pro odborníky v oblasti zdraví, jógy, wellness a terapeutů, kteří chtějí rozšířit své znalosti.



Jогendra

Bhaktanand

Lektoři

Miroslav Bhaktanand Maduda

- zakladatel a lektor Školy Ájurvédy na Slovensku, vás bude provázet ájurvédou ve videolekcích

Jozef Jogendra Zajasenský

- lektor Školy Ájurvédy a ájurvédský konzultant, vás bude provázet praktickými částmi kurzu o víkendech

" Ájurvéda nabízí hluboké porozumění jedinečnosti každého člověka a jeho těla, mysli a vědomí. Toto pochopení je základem zdraví a štěstí."

Vasant Lad, M.A.Sc



„Ājurvéda mi odhalila nový rozměr ve vnímání stvoření vesmíru, prostřednictvím energií a elementů, které se odrážejí i v našich pěti kóších (obalech), které jako nesmrtelné Átma máme k dispozici. Ājurvéda nám poskytuje jednoduchý nástroj k uchopení hry kosmických energií, jak se projevují v unikátních konstitucích na fyzické i mentální úrovni každého jednotlivce v rozmanitých kombinacích tří dóš - Váta, Pitta a Kapha - a jejich subdóš. Díky tomuto pochopení umím s jistotou identifikovat jedinečnou konstituci klientů a doporučit nejvhodnější techniky, které vedou k celkové rovnováze, tedy ke zdraví.“ Jogendra



OBSAH VIDEO LEKCÍ

- Co je ājurvéda?
- Dóšická teorie 1. část
- Dóšická teorie 2. část
- Stručné představení dóš
- Váta dóše
- Váta dóše tabulka
- Váta dóše – místa působení a symptomy narušení
- Základy léčby jídlom
- Co je to rasa, virja a vipák
- Jak léčit sladkou a kyselou chutí
- Jak léčit slanou a pálivou chutí
- Jak léčit hořkou a trpkou chutí
- Ghí
- Váta dóše – příčiny narušení a léčba
- Masážní oleje
- Spánek
- Pitta dóše
- Pitta dóše – příčiny a symptomy narušení
- Pitta harmonizace
- Pitta dóše a stres
- Neem
- Kapha dóše
- Kapha harmonizace
- Detailní srovnání projevů dóš
- Dvacet vlastností hmotné přírody
- Agni a jeho funkce v lidském těle
- 40 typů Agni v lidském těle
- Koření
- Mistrovské kořeninové směsi
- Slovenská kořeninová trojkombinace
- Doša vidžňanám – pochopení dóšických poruch
- Prána
- Jak léčit jídlom mysl a psychiku
- Tédžas
- Ódžas
- Vhodné jídlo a nekompatibilní potraviny
- Dípana a pačana

OBSAH VÍKENDOVÝCH WORKSHOPŮ

- Samo diagnostické metody rozladěných tří dóš Váta, Pitta a Kapha
- Praktické techniky harmonizace tří dóš a podpory tří životních esencí Prána, Tédžas a Ódžas, při kterých se využívají oleje, jógové techniky, mantry, kameny, ...



- **37 video lekcí**

První video lekce bude zpřístupněna **01.01.2026**.

- **4 praktické víkendové workshopy**

- ✓ **16. - 18.01.2026**
- ✓ **27.02. - 01.03.2026**
- ✓ **20. - 22.03.2026**
- ✓ **08. - 10.05.2026**

Víkendový harmonogram

PÁTEK

16:00 příjezd a registrace

17:45 večeře

19:30 přivítání a úvod

SOBOTA

6:30 program (cvičení podle ájurvédy)

8:00 snídaně

09:00 program

12:30 oběd

14:30 program

17:45 večeře

19:30 program

NEDĚLE

6:30 program (cvičení podle ájurvédy)

8:00 snídaně

09:00 program

12:30 rozloučení a oběd

BONUSY KE KURZU:

- E-book ajurvédských receptů a bylin
- Slevy na nákup ájurvédských výživových doplňků, olejů, balzámů, čajů, kosmetiky a ájurvédských pomůcek
- Možnost kompletní ajurvédské diagnostiky s návrhem řešení se slevou
- Zvýhodněné ceny na ajurvédské panče karma pobyty na Slovensku
- Slevy 10 – 20 % na další kurzy Školy Ájurvédy



HODNOTA kurzu a PŘIHLASOVÁNÍ

• Video lekce a víkendové workshopy

4x 3800 Kč, zlevněné pro důchodce a studenty 4x 2700 Kč.

Přihlašování na www.skolaajurvedy.cz/ajurveda-moje-zdravi

První úhrada v lednu 2026 po potvrzení otevření kurzu.

Kurz se otevře při minimálním počtu 10 účastníků.

Dotazy pište na jozef@skolaajurvedy.sk

• Ubytování a stravování o víkendu v ášranu ve Střílkách

Od 1914 Kč podle typu ubytování včetně plné penze.

Objednává se zvlášť online na www.joga.cz/seminar

Úhradu realizujte nejpozději 14 dní před víkendem.

