



Harmonie těla, mysli a duše

JARNÍ AJURVÉDSKÉ VAŘENÍ

WORKSHOP NA VYLADĚNÍ ENERGIE KAPHA

27.2. – 1. března 2026, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Srdečně vás zveme na praktický workshop věnovaný praktickému ájurvédkému vaření pro vybalancování Kapha dóši, která má svůj vrchol právě na jaře.

Zdraví je odrazem našeho souladu s přírodními cykly během roku a v průběhu každého dne. Sladněním se s vlastnostmi jarní energie předejdeme „jarní“ únavě, nachlazení, zahlenění nosních a čelních dutin, problémům dýchacích cest, depresi a dalším projevům rozladěné KAPHA energie. Z dlouhodobého hlediska můžeme předejít vzniku diabetes II. typu, cyst, kostních výrůstků, nádorů, vysokého cholesterolu, otoků, zápalů plic a průdušek, artritidy, alergií, astmatu. Prakticky se naučíte používat vhodné potraviny, jógové techniky a každodenní aktivity v jarním období.



Objevte moudrost ájurvédy pro zdravější a vyvážený život

Během kurzu vás lektor Jozef Zajasenský seznámí se základními principy ájurvédy a s tím, jak sladit svůj životní styl s rytmy přírody. Naučíte se a získáte:

- ✓ **Jaké jsou vlastnosti jarní energie a jak s nimi terapeuticky pracovat.**
- ✓ **Které potraviny, bylinky a jógová cvičení jsou nejvhodnější na jaře.**
- ✓ **Zažijete na sobě účinky jarní harmonizace.**
- ✓ **Dostanete tištěné materiály, se kterými můžete doma pracovat.**



CENA: 3.190 Kč

Cena zahrnuje ubytování na posteli ve vlastním spacáku (lze přibjedenat lůžkoviny), program, stravu a tištěná skripta.

Přihlášení zde: www.joga.cz/strilky

Přihláška je platná pouze po zaplacení ceny.

JARNÍ AJURVÉDSKÉ VAŘENÍ

Seznamte se s lektorem

Jozef Jogendra Zajasenský je lektorem Systému Jóga v denním životě, lektor Školy Ajurvédy na Slovensku a ájurvédský konzultant harmonizačního centra Jasienka.

Józe, ájurvédě a zdravé výživě se věnuje více než 35 let. Již během studií vedl hodiny jógy a kurzy vegetariánského vaření, v roce 2004 založil internetový časopis o stravování a později i prodejnu se zdravou výživou. V roce 2016 absolvoval první ájurvédský kurz u Mirka Madudy a s jeho spoluprací lektoroval svůj první kurz vaření podle ájurvédy.

Od roku 2021 se intenzivně věnuje ájurvédě. Spolu s Miroslavem Madudou spoluvytvořil AjurJogu – komplexní terapeutický program propojující ájurvédu a jógu.

Od roku 2023 vyučuje AjurJogu, Ajurvédu pro instruktory jógy a studijní program Ajurvéda – moje profese.

Od roku 2024 se věnuje konzultační praxi, diagnostice a návrhu ájurvédských řešení ve spolupráci s indickými lékaři. Je lektorem workshopů, pobytů s ájurvédským vařením, cvičením AjurJogy a ájurvédskými technikami.



Lektor Jozef Jogendra Zajasenský



ROZVRH WORKSHOPU

SOBOTA 28. ÚNORA 2026

06:30 – 08:00 | JÓGOVÉ CVIČENÍ
08:15 – 09:00 | PŘÍPRAVA SNÍDANĚ
09:30 – 10:15 | PROCHÁZKA
10:30 – 13:30 | TEORIE, DÍLNA VAŘENÍ A OBĚD
15:00 – 15:30 | VĚDOMÁ JÓGOVÁ RELAXACE
15:45 – 18:00 | DÍLNA VAŘENÍ A VEČEŘE
18:00 – 18:30 | TEORIE

NEDĚLE 1. BŘEZNA 2026

06:30 – 08:00 | JÓGOVÉ CVIČENÍ
08:15 – 09:00 | PŘÍPRAVA SNÍDANĚ
09:30 – 10:15 | PROCHÁZKA
10:30 – 11:00 | TEORIE
11:00 – 13:00 | DÍLNA VAŘENÍ
13:00 – 13:30 | OBĚD A ROZLOUČENÍ

 **Všichni jsou vítáni!**

Klidně vezměte rodinu a přátele.

 **Vážíme si vašich doporučení
a těšíme se na vás!**