



Harmonie těla, mysli a duše

OBNOVA S ÁJURVÉDOU

DVOUDENNÍ WORKSHOP VAŘENÍ PODLE ÁJURVÉDY

10. – 12. dubna 2026, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Srdečně vás zveme na dvoudenní intenzivní seminář „Obnova s Ájurvédou“, věnovaný moudrosti a praxi ajurvédského vaření.

V ájurvédě je jídlo mnohem více než jen prostředek k nasycení – je mocným nástrojem pro udržení rovnováhy, posílení trávení a podporu přirozené schopnosti těla obnovy. Způsob výběru surovin, jejich kombinování i samotná příprava hrají klíčovou roli v tom, jak tělo vstřebává živiny a jak si udržuje vitalitu.



**Objevte moudrost ájurvédy
pro zdravější a vyvážený život**

Tento seminář nabízí praktický a zkušenostní úvod do principů ájurvédské kuchyně. Prostřednictvím vedené výuky a společného vaření se účastníci seznámí s tím, jak mohou koření, sezónní suroviny a tradiční postupy proměnit každodenní jídlo v hluboce výživný a regenerační zážitek.

Naučíme se:

- ✧ **základními principy ájurvédské výživy a rolí jídla při udržování rovnováhy**
- ✧ **porozumění ájurvédkému koření, jeho energetickým vlastnostem a vlivu na trávení a celkovou pohodu**
- ✧ **míchat tradiční ájurvédské masaly (směsi koření)**
- ✧ **vařit přibližně dvacet ájurvédských jídel představujících různé chutě, způsoby přípravy a součásti jídel**
- ✧ **připravovat tradiční ájurvédské nápoje a bylinné nápoje podporující trávení a regeneraci**
- ✧ **objevovat smyslové bohatství a terapeutický potenciál ájurvédské kuchyně**



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 nejznámějších odborníků na ájurvédu.



Lektorka Ivona Hemwati Peček

Seminář je koncipován jako plně interaktivní kulinářský zážitek, během něhož účastníci aktivně připravují jednotlivé pokrmy, učí se praktické techniky a společně sdílejí připravené jídlo.

Program je vhodný pro každého, kdo se zajímá o holistickou výživu, ájurvédský životní styl a vědomé vaření. Ať už s ájurvédou teprve začínáte, nebo si přejete prohloubit své dosavadní znalosti, seminář vám nabídne inspiraci i praktické dovednosti, které lze ihned využít v každodenním životě.

Na konci dvou dnů si účastníci odnesou hlubší porozumění ájurvédskému vaření, praktické kulinářské zkušenosti a inspiraci vnímat jídlo jako zdroj rovnováhy, vitality a obnovy.

Počet míst je omezen, aby bylo možné zachovat komorní a prakticky zaměřené prostředí pro výuku. 🌸 *Vážíme si vašich doporučení, těšíme se na vás!*

CENA: 3 125 Kč

Cena zahrnuje program, veškeré pomůcky a suroviny pro vaření, skriptu, ranní cvičení jógy, ubytování ve vícelůžkových pokojích na zámku (společná koupelna na chodbě).

Lůžkoviny lze přibojednat za 138 Kč.

Přihlášení zde: www.joga.cz/strilky

Přihláška je platná až po uhrazení ceny.



OBNOVA S ÁJURVÉDOU – PRAKTICKÝ KURZ VAŘENÍ

ČASOVÝ HARMONOGRAM

PÁTEK

16:00 příjezd, registrace, ubytování
17:30 večeře

SOBOTA

7:00 lekce jógy (hala Nipal)
8:00 denní rutina, příprava snídaně
9:30 lekce vaření
12:30 oběd
14:00 jóganidra (relaxace)
15:00 lekce vaření
18:00 večeře
19:00 večerní program

NEDĚLE

7:00 ranní cvičení
8:00 denní rutina, příprava snídaně
9:30 vaření, oběd, otázky a odpovědi
13:30 rozloučení



PROSÍM RESPEKTUJTE PRINCIPY ÁŠRAMU

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

DALŠÍ INFORMACE

UBYTOVÁNÍ:

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

CO SI VZÍT S SEBOU:

Doporučujeme vzít si s sebou karimatku nebo podložku na cvičení, lehčí deku nebo meditační šál na přikrytí, pohodlné oblečení na cvičení, přezůvky. Pohodlnou obuv na procházky, zástěru (není nutné, půjčíme vám).

JAK SE PŘIHLÁSIT:

On-line přihlášení: na www.joga.cz/seminar, nejpozději do 3.4.2026

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.