



Harmonie těla, mysli a duše

LETNÍ AJURVÉDSKÉ VAŘENÍ

PITTA ENERGIE - PRAKTICKÝ WORKSHOP NA JEJÍ VYLADĚNÍ

29. – 31. května 2026, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

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

Zdraví je odrazem našeho souladu s přírodními cykly. Sladněním se s vlastnostmi letní energie předejdeme zánětům, návalům tepla a horečkám, průjmům, kožním vyrážkám a exémům, problémům s játry, žlučí a slezinou, a dalšími projevy rozladěné PITTA energie.

Z dlouhodobého hlediska můžeme předejít vzniku gastritidy, syndromu dráždivého tračnicku, ulcerózní kolitidy, peptického vředu, problémů se žilami (křečové žíly, hemoroidy, trombóza), také vysokému krevnímu tlaku, snížení imunity a autoimunitním onemocněním, poruchám spánku, oslabení životní síly, atp.



Objevte moudrost ájurvédy
pro zdravější a vyvážený život

Naučíte se a získáte:

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



CENA: 3.190 Kč

Cena zahrnuje ubytování na posteli ve vlastním spacáku (lze přiojednat lůžkoviny), program, suroviny a pomůcky na vaření a tištěná skripta.

Přihlášení zde: www.joga.cz/strilky,

NEJPOZDĚJI DO 22.5.2026

Přihláška je platná pouze po zaplacení ceny.

LETNÍ 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 VÍKENDU

📅 PÁTEK 29. KVĚTNA 2026

18:00 | VEČEŘE

19:30 | PŘIVÍTÁNÍ, TÉMATICKÉ VIDEO

📅 SOBOTA 30. KVĚTNA 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 31. KVĚTNA 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!