



Harmonie těla, mysli a duše

ÁJURVÉDA A ZIMNÍ VAŘENÍ

VÁTA ENERGIE - PRAKTICKÝ WORKSHOP NA JEJÍ VYLADĚNÍ

13. – 15. listopadu 2026, Maháprabhudíp ášram ve Střílkách

Srdečně vás zveme na praktický workshop věnovaný ájurvédě, praktickému vaření a jógovému cvičení pro vybalancování Váta dóši, která má svůj vrchol právě v zimě.

Zdraví je odrazem našeho souladu s přírodními cykly. Sladněním se s vlastnostmi zimní energie předejdeme suché a drsné pokožce, ztuhlosti svalů, svalovým křečím, menstruačním bolestem, bolestem kloubů a páteř, bolestem hlavy nebo uší, zácpě, velkým kolísáním energie nebo krevního tlaku během dne, pálení očí. Na mentální rovině se nedostaví váhavost, mentální slabost, nesoustředěnost, obavy, strachy a další projevy rozladěné VÁTA energie.

Z dlouhodobého hlediska můžeme předejít oslabování svalů a ztrátě svalové hmoty, artritidě, ochrnutí, problémům se spánkem, nespavosti, špatné paměti, úzkosti, psychickým onemocněním, psychózám, arytmiím, tinitu, a podobným projevům zvýšené Váta dóši.



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

Naučíte se a získáte:

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



CENA: 3.360 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 5.11.2026

Přihláška je platná pouze po zaplacení ceny.