



Olete oodatud Ayurveda seminarile 19.märts 2017
kell 10.00 -17.30 Iru Külamajja aadressil Iru, Ämma 20

" Mis on Ayurveda ja kuidas tema abil oma igapäevaelu kergemaks muuta!"

Seminaril käsitletavat teemasid ja praktikasid:

1. Mis on ajurveeda ja miks meie peaks teadma neid tarkusi!
2. Doshad. Vata (5 erinevat õhku), Pitta (5 erinevat tuld), Kapha (5 erinevat vedelikku)
3. Maitseed. Maitseed ja dosad. Maitseed ja emotsioonid. Kuidas nad meid mõjutavad?
4. Kuidas doshad välja näevad kehas ja psüühikas- millega aidata tasakaalutuse korral!
5. Guunad ja doshad - mis need on?
6. Aeg ja kuidas ta meie elu ja rütme mõjutab, mida ja kas saab üldse muuta?
7. Toitumine, seedimine jne. Kuidas süüa kõike maitsvat nii et figuur jääks rikkumata! Valmistame endale ise lõuna -eine ayurveda põhimõtetel.
8. Maitseaineid nagu ravimid. Enneta ja aita ennast haiguste korral!

Seminaril viib läbi arst ja ayurveda spetsialist Oksana Zaosjorskaja

Võta kaasa: põll, oma nuga, joogivesi, paber ja kirjutusvahend

Osaluspanus 55.-euri

Vajalik eelregistreerimine e-mailile tiinaramdas@gmail.com ja
ettemaks 15.- euri a/a EE062200221054286866 MTÜ Hingevärava Heli

Ühing

lisainformatsioon tel. 53014204 Tiina

