

# ajurvédské koření pro tělo a duši

praktický kurz s cílem přiblížit starobylé techniky a postupy pro zdravé a vědomé žití



**víkend 10. - 11. března 2018, Vlčí Hora**

- ➔ pojďme se společně ponořit do tajů AJURJÓGY a vědomého používání KOŘENÍ
- ➔ nahlédneme pod pokličku hrnce zvaného AJURVÉDA, která dává každému návod na vědomé žití.
- ➔ pomocí tisíce let starých informací o koření a jeho vlastnostech, s nimiž se v kurzu seznámíte a prakticky vyzkoušíte, pak Ájurvéda ukazuje cestu vědomého přijímání potravin a tím i ovlivňování kvality života.
- ➔ ájurvédské techniky, které si v tomto kurzu přiblížíme, jako jsou Ájurjóga a Pranajáma, umožňují každému docílit propojení mysli, těla i duše.....

místo konání: čajovna a podkroví Spolku Vlčihorská zahrada, Vlčí Hora 147, Krásná Lípa

přihlášky (do 31.1.2018) na email: zahrada.dobra@gmail.com

cena: 2200 Kč, zahrnuje koření na přípravu čurny během kurzu. Platba při přihlášení.

(jídlo se platí na místě -v hodnotě 300 Kč za osobu; ubytování si účastníci zajišťují sami)

- k dispozici bude k nahlédnutí i ke koupi ajurvédská literatura
- k zakoupení bude výběr ze základního koření pro ajurvédské vaření;

... těší se na vás...

Radka Hunjan Koblihová – ajurjóga a Ájurvéda, studuje Ájurvédu na Ájurvédské univerzitě Praha,  
[www.university-ayurveda.com](http://www.university-ayurveda.com), vyučuje ajurjógu

Katka Horáčková – permakulturní zahradnice a lektorka – nejen na zahradě na Vlčí Hoře,  
bylinkuje dle ajurvédských principů, [www.permajoga.cz](http://www.permajoga.cz)

PROGRAM:

**Sobota 10. 3. 2018**

- 10:00 – 11:00h: úvod, co je Ajurjóga, vztah Ájurvédy a Jógy,
- 11:00 – 12:30h: procvičení jednotlivých samghátů (míst ohybu), nádís, postupný přechod na jednotlivé asány (Vátamuktásany)
- 12:30h – 13:30h: oběd
- 13:30h – 14:30h: seznámení se základním kořením používaným v ájurvédské kuchyni, pohled Ájurvédy na povahu, vlastnosti a použití koření při přípravě potravin, (ukázka přípravy ghí)
- 14:30h – 17:00h: teorie a praxe - výroba kořenících směsí (čurny)
- 17:00h – 18:00h: praxe příprava společné večeře „kičarí“
- 18:00h – 19:30h: večeře, diskuse

**Neděle 11. 3. 2018**

- 7:00h – 8:00h: pranajáma (dýchací cvičení),
- 8:00h – 9:00h: meditace chůzí (procházka ke studánce),
- 9:00h – 10:00h: snídaně
- 10:00h – 12:30h: po procvičení samghátů následuje praxe jednotlivých asán (Sarvángásana, Natarádzásana apod.)
- 12:30 – 13:30h: oběd
- 13:30h – 16:00h: pokračování v praxi, výroba kořenících směsí, diskuse