

**STUDIO AKASHA**

WWW.AKASHA.CZ



**NEDĚLE**

10.00 – 16.30

25. 9.

23. 10.

6. 11.

27. 11.

11. 12.

2011



**CENA**

CELÝ KURZ: 5 500 Kč

JEDEN SEMINÁŘ: 1 300 Kč

OBĚD: 100 Kč (PLATÍ SE ZVLÁŠTĚ)

**PŘIHLÁŠKY  
A BLIŽŠÍ  
INFORMACE**

INFO@AKASHA.CZ

**VÍCE  
INFORMACÍ  
O LEKTORÁCH**

WWW.DRMARTINA.CZ

WWW.YOGINA.CZ



# zdraví, rovnováha, harmonie & svoboda

## Ajurvéda a jóga jako sesterské disciplíny

- 1 **Praktikujete jógu a cítíte, že její přínos by pro vás byl ještě větší, kdybyste ji podpořili i dalšími změnami ve svém životě?**
- 2 **Zajímáte se o ajurvédu, ale nemáte žádnou pevnou praxi, kterou byste každodenně podpořili to, čím vám ajurvéda prospívá?**
- 3 **Zajímáte se o obojí, ale narážíte na nespojitě a vzájemně si odporující informace, které vás pouze matou?**

*Dr. Martina Zisková a Lucie Königová vás poutavou a jasnou formou seznámí s pojmáním a prožíváním života podle **jógy a ajurvédy**. Ve čtyřech praktických a interaktivních seminářích vám jógu a ajurvédu zprostředkují jako úzce propojené disciplíny. Dozvíte se základní principy ajurvédy a jógy a jak je používat. Společně se budeme věnovat stravování, bylinám, očistným technikám, ajurvédským a jogínským praktikám, životnímu stylu a rytmu a přístupu k životu vůbec. Vedle obecných zásad se semináře zaměří i na jednotlivé konstituční typy. Na závěrečném, integračním setkání si vyzkoušíte, jak nové poznatky a zážitky přenášet do každodenního života.*

*Účastníci semináře mají možnost objednat si lahodný a lehký vegetariánský oběd uvařený podle ajurvédských zásad skvělou **Martou Tovtovou** ([www.tovtova.cz](http://www.tovtova.cz)).*