

# AJURVÉDIKUS FŐZŐTANFOLYAM

1. rész: 2017. november 4-6.    2. rész: 2017. november 10-12.  
6724 Szeged, Vasas Szent Péter u. 23.



## Az étel: a természetes gyógyító

Az ajurvédikus főzés könnyű és finom módja a főzésnek, melyben megőrződik az étel életereje, íze és természetes tápanyag-értéke. Az ételen keresztül megtapasztalható a test és az elme természetes könnyűsége és békéje. Egyáltalán nem bonyolult, egyszerűen beépíthető a mindennapi konyhai tevékenységekbe.



## A tanfolyam tematikája

- A finomított termékek helyettesítése
- Tanítás az Ajurvédáról
- Testtípusnak megfelelő táplálkozási terv
- A helyes ételkészítési technikák gyakorlati bemutatása
- Receptgyűjtemény és tanfolyami oklevél
- Az egészséggel kapcsolatos problémák kezelése ételinken keresztül



## Részvételi feltételek

A tanfolyamon való részvételhez előzetes regisztráció és a tanfolyami díj befizetése szükséges: regisztráció az [info@srisriayurveda.hu](mailto:info@srisriayurveda.hu) e-mail címen a név és telefonszám feltüntetésével. (Túljelentkezés esetén a jelentkezés sorrendje számít.)

A tanfolyam teljes díja            40.000 Ft  
Korai jelentkezés esetén        35.000 Ft  
(2017. október 30-ig)



A tanfolyam díjának előzetes átutalását illetve befizetését a Sri Sri Ayurveda Kft. Unicredit Banknál vezetett számlájára kérjük megtenni: **10918001-00000423-23630003**. A megjegyzés rovatba kérjük feltüntetni a résztvevő(k) nevét.



## Étel, amely boldoggá tesz!

Az egészséges ételnek nagyon ízletesnek is kell lennie! Nagyon fontos, hogy az előttünk lévő étel az összes érzékszervünknek vonzó legyen. A tanfolyam elvégzése után nem csak hogy élvezni fogod a főzést, hanem megtapasztalod a családod táplálását egy egészséges módon, lelkesedéssel, energiával és belső békével.



## Az Ajurvéda

Az ajurvédikus főzőtanfolyam az Ajurvéda ősi tudományának elméletére épül, az alapelv a megfelelő étel elfogyasztása a megfelelő időben, az egyén testtípusának alapján. Az Ajurvéda India hagyományos gyógyító tudománya. Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) elismeri az Ajurvédát a világ legrégebb tudományos és holisztikus gyógyító rendszerének. Szanszkrit nyelven az Ajurvéda szó az „Élet Tudományát” jelenti.



## A tanfolyam időpontjai

### Első rész:

2017. november 4. 18:00 - 20:30

2017. november 5-6. 11:00 - 13:30

### Második rész:

2017. november 10. 18:00 - 20:30

2017. november 11-12. 11:00 - 13:30



## A tanfolyam helyszíne

6724 Szeged, Vasas Szent Péter utca 23., 4-es kapucsengő



## Kapcsolat

Amennyiben további információkra van szükséged, keress minket:

Csonka Kornélia (Nelli) / 06 30 326 8577

*Szeretettel várunk!*