

ÁJURVÉDIKUS FŐZŐTANFOLYAM

2019. május 17-19.

Art of Living Központ, Budapest V. ker., Falk Miksa u. 19. 2/3.



Az étel: a természetes gyógyító

Az ájurvédikus 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 Ájurvédáról
- Testtípusnak megfelelő táplálkozási terv
- A helyes ételkészítési technikák gyakorlati bemutatása
- A tanfolyamon készülő ételek receptjei
- 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 e-mail címen a név és telefonszám feltüntetésével. (Túljelentkezés esetén a jelentkezés sorrendje számít.)

A tanfolyam teljes díja 32.000 Ft
Korai jelentkezés esetén 26.000 Ft
(2019. május 13-ig)

A tanfolyam díjának előzetes átutalását illetve befizetését az **Art of Living Kft. Unicredit Banknál** vezetett számlájára kérjük megtenni: **10918001-00000085-37940004**. 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 Ájurvéda

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



A tanfolyam időpontja

2019. május 17. / péntek 18.00-20.30

2019. május 18-19. / szombat és vasárnap 11.00-13.30



A tanfolyam vezetője, Beáta

Beáta 2014. óta tart ájurvédikus főzőtanfolyamokat egész Európában, nagy sikerrel. Szenvedélye az Élet Tudománya, az egészség és táplálkozás iránt szépen fűszerezi a programot. Mély tudását indiai tanárától, Kaushani Desai-tól sajátította el. Imád kísérletezni a konyhában, színes, kreatívan összeállított, ízletes ételeket készítve.



Kapcsolat

Amennyiben további információkra van szükséged, keress minket:

Bognár Siflis Beáta 0630 952 5267

Szeretettel várunk!