

# ÁJURVÉDA - ZÁKLADNÍ KONCEPTY a NÁHLED DO VLASTNÍ PŘIROZENOSTI



Úvodní přednáška z cyklu indické medicíny, na které si vysvětlíme, co je a není ájurvéda a jaké jsou její základní klíčové principy. Pokusíme se společně proniknout do učení ájurvédy, ukážeme si, jak a kde v našem těle a mysli fungují a projevují se základní elementy éter, vzduch, oheň, voda, země, jak tyto určují náš vzhled, naše chování, myšlení, trávení, ale třeba i tendenci k určitým nemocem. Zjistíte, proč je každý z nás tak jedinečný, proč jednoho trápí vyhublost, zatímco druhý přibere i ze vzduchu, proč co je pro jednoho lékem, může být pro druhého jedem. Objevíte a lépe pochopíte svou vlastní přirozenost, což vám pomůže k tomu, abyste v pestrosti každodenního žití správně rozpoznali své slabé i silné stránky a zdravě k nim přistupovali. Odnese si praktické informace, díky kterým budete na svět nahlížet celistvěji a moudřeji.

**Termín: 14.10.2020 17:30 - 19:30 hod.**

**Místo:** ATHA YOGA – Lucie Formanová, Masarykovo nám. 50/31, 702 00 Moravská Ostrava

**Cena:** 400 Kč (zahrnuje písemné materiály)

**Rezervace:** pro omezenou kapacitu nutno přihlásit se předem na tel. 734 217 305, mail: [andrea.laz@seznam.cz](mailto:andrea.laz@seznam.cz)

**Lektor: Mgr. Andrea Lazarská,**  
**[www.ajurvedskaterapie.cz](http://www.ajurvedskaterapie.cz)**