



# БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

## БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

### ПРОДЪЛЖАВАТ СЕМИНАРИТЕ НА ТЕМА: „ХРАНЕНЕ И АЮРВЕДА”

*Всичко, което трябва да знаем за храната и храненето съобразно принципите на Аюрведа за поддържане на добро здраве и жизненост*



Имаме удоволствието да Ви поканим на поредния семинар на тема:

### **Как да нахраним тялото и сетивата си здравословно от гледна точка на Аюрведа**

На този семинар участниците ще научат как Аюрведа определя особеностите на индивидуалния тип тяло, как да се храним според него с правилно приготвена храна с подходящите подправки.

Веганство, суровоядство, разделно хранене, лунни и слънчеви диети през погледа на Аюрведа

---

ОЧАКВАМЕ ВИ на 31-ви октомври 2010 г., неделя, в  
ЧАЙНАТА на ул. “Г. Бенковски” № 11

## ПРОГРАМА

10:30-11:00 Регистрация и представяне на участниците

11:00-12:20 Азбуката на правилно приготвената храна, време и място за хранене, ползването на подправките и силата на пречистеното масло гхи и ....още за здравословното хранене от гледна точка на Аюрведа (лектор Юрий Ковачев)

12:20-12:40 Въпроси и отговори

12:40 Аюрведичен обяд

---

**Цена на лекцията - 8 лв.**

Срещу допълнително заплащане от 10 лв. можете да поръчате аюрведичен обяд, включващ супа, основно ястие и десерт

Записване за участие може да направите на страницата на „Българско сдружение Аюрведа”: <http://www.ayurvedabg.info/activities/>, актуални семинари или на телефон: 0896 728 881

За повече информация и регистрация пишете на [ayurvedabg@gmail.com](mailto:ayurvedabg@gmail.com) и на тел: 0896728881 (Христина). Местата са ограничени!  
София 1000, ул. "Г. Бенковски" №11, в Чайната.

## КАКВО Е АЮРВЕДА

Аюрведа е най-древната лечебна система в света от 5000 години, като част от културната и духовна традиция на Индия. Думата Аюрведа е на санскрит и произлиза от "аю", което означава живот и "веда", което означава знание, т.е. наука за живота. Аюрведа е система за лечение, профилактика и дълголетие. Основните средства, с които си служи, са подправки, храни, билки, масла, скъпоценни камъни. Методите, които използва, са диета, промени в начина на живот, детоксикация на организма, парни сауни с билкови отвари, лечебни вани, йога, дихателни упражнения, мантри, медитация.

Основната цел на Аюрведа е изкореняването на болестите, които са пречка в живота на човека в неговите 4 основни аспекта: изпълняване на задълженията (дхарма), придобиване на богатство (артха), удовлетворяване на желанията (кама) и постигане на освобождение (мокша).

## ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВОДЕЩИТЕ

### Юрий Ковачев - водещ специалист по ведическа кулинария

- От три години води свой курс по готварство с 2 нива на обучение

Интересът на Юрий Ковачев към Аюрведа и храненето е от 1992 г, когато си купува книга на д-р Васант Лад на руски език. Обогатява и задълбочава познанията си и кулинарни умения в Москва, където живее от 1996 до 2001 г. Посещава лекции на водещи специалисти по Аюрведа, купува си обучаващи филми и литература по ведическо кулинарно изкуство, общува с хора с подобни интереси. В Унгария регионалната телевизия на гр. Пейч излъчва филмчета с него как бързо, лесно и вкусно да си приготвим нещо здравословно. Връщайки се в България, често е канен да готви на семинари и официални събития. И хората, опитали храната приготвена от него, пожелаха да сподели своя опит в кулинарен курс.

**Н.с. I ст. д-р Антоанета Заркова** работи в Националната болница по хематология в кабинет по хемостазиология. Има защитена специалност по вътрешни болести.

От 2001 г. практикува Аюрведична медицина в създадения от нея диагностичен, лечебен и образователен Аюрведичен център.

### Специализирала е в:

- Тибия Колидж - филиал на Делхийския университет,
- Аюрведичния лечебен и изследователски център на доктор Навиин Гупта в Делхи,
- Аюрведичния център на д-р Сунил Джоши, Нагпур | , Индия,
- Националният институт по Аюрведа в Джайпур, Индия,

- Курс по лечение с мантри при д-р Дейвид Фроли, директор на Американския институт за ведически изследвания проведен в Швейцария.

От 2007 г. **Аюрведичен център - София** предлага три годишно обучение по Аюрведа, съвместно с Европейския институт за ведически изследвания и Националния институт по Аюрведа в Джайпур.