



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:

**Какво е здравословно хранене според Аюрведа**

На този семинар ще научите:

- Изкуството на ползване на подправките при приготвяне на храната
- Колко вкуса има храната в различните етапи на храносмилателния процес
- Как да балансираме дошите с различните вкусове на храната.

---

**ОЧАКВАМЕ ВИ** на 29-ти ЯНУАРИ 2012 г., НЕДЕЛЯ

ЧАЙНАТА на ул. “Г. Бенковски” № 11

---

## ПРОГРАМА

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

11:00-12:40 **Здравословно хранене и изкуството да си приготвим храна, която да е радост за сетивата** ( Лектор: Юрий Ковачев)

12:40-13:00 **Аюрведичен обяд**

---

**Цена на лекцията 8 лв.**

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

---

Записване за участие можете да направите на страницата на Българско Сдружение

Аюрведа: [www.ayurvedabg.info/activities/](http://www.ayurvedabg.info/activities/) - Актуални семинари,

на e-mail: [ayurvedabg@gmail.com](mailto:ayurvedabg@gmail.com) и на тел: 0896728881.

Местата са ограничени!

# 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), придобиването на богатство (артха), удовлетворяването на желанията (кама) и постигане на освобождение (мокша).

## ИНФОРМАЦИЯ ЗА ВОДЕЩИТЕ

**Юрий Ковачев - водещ специалист по ведическа кулинария**

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

Интересът му към Аюрведа и храненето, според него, 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 1996-2001 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. А хората, опитали приготвената от него храна, пожелаха той да сподели опита си в кулинарен курс.