



# БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

## БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

### ПРОДЪЛЖАВАТ СЕМИНАРИТЕ НА ТЕМА: „АЮРВЕДА”



Имаме удоволствието да Ви поканим на седми семинар на тема:

### „Йога и Аюрведа - игра с автономната нервна система”

На този семинар участниците ще се докоснат до механизмите на действие на някои практики в Йога и Аюрведа.

---

ОЧАКВАМЕ ВИ на 31-ви ЯНУАРИ 2010 г., НЕДЕЛЯ

ЧАЙНАТА на ул. “Г. Бенковски” № 11



## ПРОГРАМА

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

11:00-12:40 “Йога и Аюрведа - игра с автономната нервна система” (лектор: д-р Антоанета Заркова)

12:40-13:00 Приготвяне на Аюрведичен обяд (водещ Юрий Ковачев)

---

Цена на лекцията: 8 лв.

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

---

Записване за участие може да направите през страницата на „Българско сдружение аюрведа”: <http://www.ayurvedabg.info/activities/> - „АКТУАЛНИ СЕМИНАРИ“ или на телефон: 0896 728 881.

## 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

**Н.с. I ст. д-р Антоанета Заркова** работи в Националната болница по хематология в кабинет по хемостазеология. 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 I, 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 Националният институт по Аюрведа в Джайпур.

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

От три 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. Обогаत्याва и задълбочава своите 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.