



БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

ПРОДЪЛЖАВАТ СЕМИНАРИТЕ НА ТЕМА: „ХРАНЕНЕ И АЮРВЕДА”



Имаме удоволствието да Ви поканим на поредния семинар на тема:

КАК СЕ ОТНАСЯ АЮРВЕДА КЪМ МЛЯКОТО, ПЪРЖЕНИТЕ ХРАНИ, ЗАХАРТА И СОЛТА

На този семинар участниците ще научат нещо повече за това как да определим индивидуалната си доза за пиене на мляко, как да си приготвяме храната според аюрведа и как да ползваме захарта и солта.

ОЧАКВАМЕ ВИ на 27-ми ЯНУАРИ 2013 г., НЕДЕЛЯ
ЧАЙНАТА на ул. “Г. Бенковски” № 11



ПРОГРАМА

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

11:00-12:40 Как се отнася аюрведа към млякото, пържените храни, захарта и солта.
/ Лектор: Юрий Ковачев /

12:40-13:00 Аюрведичен обяд

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 72 8881.

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 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. Обогалява 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.