



БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА  
БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

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

*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:

### „Хранене, дневен режим и йога практики през есента”

На този семинар участниците ще научат какви са препоръките на Аюрведа за есенния сезон. С какво е особена есента? Какви са рисковете за здравето през този сезон, начините да се балансира организма и да се съхрани здравето и умунитета. Кои са подходящите йога практики за този сезон.

---

ОЧАКВАМЕ ВИ на 27-ми ноември 2011 г., неделя, в  
ЧАЙНАТА на ул. “Г. Бенковски” № 11

### ПРОГРАМА

- 10:30-11:00 Регистрация  
11:00-12:30 Хранене, дневен режим и йога практики (лектор д-р А. Заркова)  
12:30-13:00 Аюрведичен обяд

---

Цена на Лекцията: 8 лева

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

---

Записване за участие можете да направите на страницата на Българско Сдружение Аюрведа: <http://www.ayurvedabg.info/activities>-Актуални семинари или като пишете на е-mail: [ayurvedabg@gmail.com](mailto:ayurvedabg@gmail.com) и на тел: 0896728881 (Кристина). 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

**Н.с. I ст. д-р Антоанета Заркова** работи в Националната болница по хематология в кабинет по хемостазаология. 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 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 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.