



# БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

## БЪЛГАРСКО СДРУЖЕНИЕ АЮРВЕДА

Имаме удоволствието да Ви поканим на поредния семинар на тема:

### **„ХРАНЕНОТО КАТО ПСИХОЛОГИЯ”**

На този семинар участниците ще научат:

- Как е устроено нашето тяло според Аюрведа
- Как въздействат храна и подправките на тялото ни
- Къде е пресечната точка между нас, храната, подправките и вкуса.
- Вкусът като инструмент за въздействие върху характера

---

**ОЧАКВАМЕ ВИ** на 30-ти септември 2012г., неделя, в  
ЧАЙНАТА на ул. “Г. Бенковски” № 11

## **ПРОГРАМА**

10:30-11:00 Регистрация

11:00-12:30 „ХРАНЕНОТО КАТО ПСИХОЛОГИЯ” - лектор Юрий Ковачев

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  
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 шест 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.