



ПРОДЪЛЖАВАТ СЕМИНАРИТЕ НА ТЕМА: „ АЮРВЕДА И ЙОГА ”

Всичко, което трябва да знаем за храненето и живота ни съобразно принципите на Аюрведа за поддържане на добро здраве и жизненост



Имаме удоволствието да Ви поканим на поредния ни семинар на тема:

ХРАНЕНЕ, ДНЕВЕН РЕЖИМ, ПРЕЧИСТВАНИЯ И ЙОГА ПРАКТИКИ ПРЕЗ ПРОЛЕТТА

На този семинар ще научите:

- как да организираме дневния си режим и хранене през преходния период.
- какви пречиствания и йога практики имат превантивно действие върху здравето ни

ОЧАКВАМЕ ВИ на 24-ти февруари 2013 г., НЕДЕЛЯ

ЧАЙНАТА на ул. “Г. Бенковски” № 11

ПРОГРАМА

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

11:00-12:40 Хранене, дневен режим, пречиствания и йога практики през пролетта / Лектор: д-р Антоанета Заркова /

Цена: 8 лв.

Записване за участие може да направите през страницата на „Българско Сдружение Аюрведа”: <http://www.ayurvedabg.info/activities/> - „АКТУАЛНИ СЕМИНАРИ“, на телефон: 0896 72 8881 и ayurvedabg@gmail.com . Местата са ограничени! Срещу допълнително заплащане от 10 лв. можете да поръчате аюрведичен обяд приготвен от Юрий Ковачев, включващ супа, основно ястие и десерт.

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 |, Индия
- Националния 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 Националния институт по Аюрведа в Джайпур.