

Srdečně vás zveme na zážitkový víkend s ajurvédou a jógou,
tentokrát na téma:

Trávicí oheň AGNI – oheň života, zdraví a krásy !

Milé dámy,
po dlouhých prázdninách Vám navrhneme změnit prostředí a chvíli se soustředit samy na sebe! Zveme Vás do útulné horské boudy Karlovky na Karlově vrchu nad Pecí pod Sněžkou!

Co Vás čeká?

Pohledem Ajurvédy se dozvíme:

- jak se zorientovat se v různých názorech na to, jak by správně měla vypadat naše strava
- jak mít dostatek energie, silnou imunitu, zdravý vzhled kůže, pozitivní náladu a dostatek elánu
- jak vyrovnat výdej a příjem a mít dobré zpracování živin
- jak se zbavit nadváhy či podváhy
- jak se zbavit problémů se zažíváním, které způsobují
 - plynatost, pálení žáhy, zácpu či průjem, neustálý hlad, chutě na sladké či další potíže

Připraveny jsou pro Vás:

- tématické bloky o trávicím ohni AGNI – přednáší Ivana Robošová, ajurvédská terapeutka, lektorka a majitelka ajurvédské manufaktury na výrobu kořenících směsí a čajů

(www.centrumrevital.cz)

- ranní a večerní jóga a speciální lekce tance pro ženy „Divine“ s An Pacejkovou (www.jogasakti.cz)

- zdravé vaření podle principů Metabolic balance® a povídání o metabolicky vstřícném stravování s Irenou Honzákovou, lektorkou a výživovou poradkyní Metabolic balance®

(www.irenahonzakova.com)



Termín konání: 6. – 8. října 2017
Místo konání: Bouda Karlovka, Pec po Sněžkou
Cena pobytu: 3 900,- Kč

Cena zahrnuje:

- ubytování v útulných pokojích, plnou penzi (3x denně podle principů Metabolic balance), nápoje v průběhu semináře, přednášky, cvičení a tanec, lekci zážitkového vaření, relaxaci ve vířivce s pohledem do údolí města Pec pod Sněžkou a do zeleně v okolí

Další služby za příplatek: ajurvédské terapie či masáž hlavy, osobní či partnerský rozbor na základě dat narození

Pobyt je nutno včas rezervovat!

Termín pro podání přihlášky a uhrazení zálohy 2 000,- Kč je do **15. září 2017!**
Po podání přednášky Vám zašleme další podrobné informace.

Víkend se bude konat při minimálním počtu 10 účastnic!

Kontakt: Jarmila Klacková, tel: 606 900 366, e-mail: jarmila.zivna@email.cz
Těšíme se na Vás!

Jarmila, Katka a Monika
Revitalizační centrum Ajurvéda MB, Mladá Boleslav
www.ajurveda-mb.cz

