

# WEEKEND dla ZDROWIA – AJURWEDA

Gdańsk 5-6 Października 2013

- wykłady o systemie medycyny holistycznej pochodzącej z Indii ( nawyki, styl życia i jedzenia dla zdrowia)
  - kurs gotowania
  - nauka masażu głowy i twarzy
  - wspólne gotowanie potraw oczyszczających organizm
  - konsultacje dietetyczne
  - indywidualny dobór diety
  - masaże ciepłymi olejami
- relaks przy dźwiękach błękitnej harfy, muzyka dla zmysłów -koncert Anny Faber



**Ajurveda**-system medycyny holistycznej pochodzącej z Indii mający ponad 5 tys. lat tradycji. Styl życia i odżywiania, techniki redukujące stres, praca z myślami wpływająca na stan umysłu oraz świadome jedzenie, dobór indywidualnej diety i masaże ciepłymi olejami-to podstawy Ajurwedy. Ajurveda stosowana na co dzień oczyszcza organizm, zapobiega chorobom, odmładza, poprawia stan zdrowia i uspokaja umysł.



## Prowadzenie:

**Anna Faber**-konsultant Ajurwedy pod patronatem Jiva Instytutu w Indiach.

Prowadzi prywatną praktykę w dziedzinie dietetyki ajurwedyjskiej oraz kursy gotowania potraw, które oczyszczają organizm. Wprowadza w świat harmonii ciała i umysłu za pomocą technik relaksacyjnych oraz praktykę zdrowego stylu życia. Odkrywa tajemnice zachowania zdrowia przez codzienne nawyki, stosowanie leczących przypraw oraz indywidualnie dobranej diety ajurwedyjskiej.

Anna Faber jest znaną harfistką koncertującą w Polsce i zagranicą.

[www.annafaber.pl](http://www.annafaber.pl)

## Przebieg zajęć

### SOBOTA

**11-13** Wykład - Ajurveda –harmonia ciała i umysłu .

O diecie i jej działaniu na umysł. Nasze przekonania. Podejście wschodnie i zachodnie -różnice i wspólne wartości.

Koncepcja trzech energii biologicznych (tridoshas) .

**13.30** - kurs gotowania wg Ajurwedy: wspólne gotowanie oraz informacje o diecie związanej z porami roku.

Przepisy, wspólne jedzenie: tantra jedzenia-wydobycie ze świadomości tego co nieświadome.

**16.30-17.30** nauka masażu głowy .

### NIEDZIELA:

**11 -13** Wykład - Przyczyny i powstawanie choroby. Ajurwedyjskie remedia domowe.

**13.30-15.30** – wspólne gotowanie. Informacje o diecie dla każdego typu :vata, pitta, kapha.

**15.45-16.45** - nauka masażu twarzy

## Indywidualne konsultacje dietetyczne oraz masaże

**Piątek** w godz. 14-15,15.30-16.30,17-18,18.30-19.30.20-21

**Sobota i Niedziela** godz. 9 -10.30 oraz 18 -19.

**Zapisy:** Agnieszka Faliszewska tel. 502062187

**Miejsce:** Gdańsk ul.GROBLA 18/11 na Starówce ,naprzeciwko Bazyliki Mariackiej.