

Ayurveda Kurssi

Luento ja kokkauskurssi

30.11-1.12, Joogakoulu Shanti

Olet lämpimästi tervetullut Lanan suosituille ayurvediselle kurssille josta saat hyvän infopakettin tästä perinteisestä viisaudesta, ja pääset oppimaan käytännön kautta kuinka valmistaa maittavia sekä terveellisiä ruokia.

Ayurveda on ainutlaatuinen lääketieteen muoto, jolla pyritään ennaltaehkäisemään sairauksia. Ayurveda pitää huolen siitä, että ihmiset säilyttävät tasapainon elämässään, ja ottavat vastuun terveydestään ja elämäntavoistaan sekä ovat tietoisempia omasta kehostaan ja mielestään.

Lauantaina teoriaosuus: (9-16)

Ayurvedan perusteet (5 elementtiä, Vata, Pitta ja Kapha kehon ominaisuudet). Luennon aiheena on Agni=ruoansulatuksen entsyymit sekä Ama=kuona-aineet. Lisäksi käsitellään Ayurvedan, Pranayaman sekä Joogan yhteyttä.



Sunnuntaina Ayurvedinen kokkauskurssi, klo 9-15, Menu:

Ghee
(kirkastettu voi, jolla on terveyttä edistäviä vaikutuksia)

Ayurvedinen Borssikeitto

Kasvisrisotto

Talvikauden salaatti

Mausteinen Chai -ja Inkivääritee

Kurssin hinta 220€ (sisältää sunnuntain ruoat)
Kurssille mahtuu max. 12 henkilöä, varaa paikkasi pian!
Ilmoittautumiset: www.lanaprana.fi / 045 1313 121

Kurssilaiset voivat varata kurssin aikana Lanalta Ayurveda-konsultaation alennushintaan 100€ 1,5h!
(normaalihinta 110€)