

Ayurveda Kurssi

(Holistinen Lääketiede Nykypäivänä)

Olet lämpimästi tervetullut Lanan suositulle ayurvediselle kurssille josta saat hyvän infopakettin aiheesta ja pääset oppimaan käytännön kautta kuinka valmistaa maittäviä sekä terveellisiä ruokia.

Ayurveda on 5000 vuotta vanha perinteinen lääketieteen muoto, joka on peräisin Intiasta, mutta on sittemmin levinnyt koko maailmaan. Ayurveda tarkastelee terveyttä ja sairautta kokonaisvaltaisesti keskittyen ihmisen mielen, hengen, fyysisen kehon ja sielun vuorovaikutuksiin sekä niiden suhteisiin.

Ayurveda on ainutlaatuinen ja perinteinen systeemi, jolla pyritään ennaltaehkäisemään sairauksia. Tämä lääketiedejärjestelmä pitää huolen siitä, että ihmiset säilyttävät tasapainon elämässään, ja ottavat vastuun terveydestään ja elämäntavoistaan sekä ovat tietoisia omasta kehostaan ja mielestään.

Saunantaina teoriaosuus: (9-17)

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)

Kitchari (herkullinen, perinteinen ruoka jota on hyvä syödä varsinkin jos sulla on ruoansulatusongelmia tai haluat puhdistaa elimistösi kuona-aineista)

Chapattis (täysjyväjauhoista valmistettu leipä)

Uunivihannekset (porkkana, punajuuri, fenkoli, bataatti, +mausteet)

Inkivääritee

Suussasulava kesäinen salaatti

Jälkiruoka (maidoton, gluteeniton yllätys, joka vie kielenkin mennessään)

Kurssin hinta 220€ (sisältää ruoat)

Ilmoittautumiset: www.lanaprana.fi / 045 1313 121

Kurssilaiset voivat varata kurssin aikana Lanalta Ayurveda-konsultaation alennushintaan 90€ 1,5h!
(normaalihinta 110€)