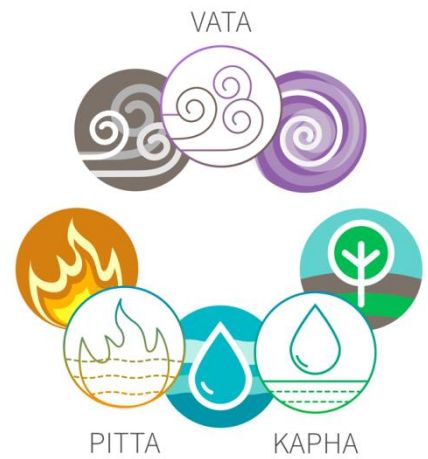


Ayurvéda a Jóga tükrében



Az ayurvéda a világ egyik legfigyelemreméltóbb holisztikus gyógyító rendszere, a jóga egyik formája.

A három alkalmas tanfolyamon megismerkedsz az ayurvéda alapjaival, a testtípusokkal-alkatokkal, alkatoknak megfelelő életmóddal, étkezési javaslatokkal és jóga gyakorlatokkal.

A tanfolyam felépítése:

- Az ayurvéda elméleti alapjai
- Alkat meghatározó teszt kitöltése, értékelése
- Vata, Pitta, Kapha testtípusok megismerése, elemzése, bemutatása
- Harmonizáló és alkat csökkentő jóga gyakorlatok alkalmazása
- Alkat szerinti életmód, táplálkozás megismerése
- Napi rutin kialakítása

A három alkalom egymásra épül, ezért egyben végezhető el!

Helyszín: EnerChi Jóga – és Egészségközpont,

Vörösmarty u. 8

Időpont: nov. 6., nov. 20., dec. 4.

08:30-11:30-ig

Ár: 20.000,- Ft / 3 alkalom

Létszám: min. 4 - max. 12 fő

Regisztráció telefonon vagy e-mailen

py.joga@gmail.com fittenjo@gmail.com

A tanfolyamot természetgyógyász jógaoktatók, terapeuták vezetik:

Molnár Éva 06 30 459 8 110

Fekete Pál 06 30 22 63 803

A regisztráció díja 5.000,- Ft, amely a jelentkezéskor fizetendő.