

**Vabilo na brezplačne delavnice na točki CVŽU Razvojna agencija  
Zgornja Gorenjska**

**Tema delavnice:**

**■ Zdravje in prehrana po Ayurvedi**

**četrtek, 25.8.2010 ob 15:00 uri**

**Vsebina delavnice:**

Ayurveda je »veda(znanost) o življenju in dolgoživosti in ima izkušnje stare 5000 let. Po Ayurvedi je vsak posameznik unikatna zmes treh energij - doš. Če so te energije v ravnotežju je človek zdrav, vitalen in radosten. S pravilno prehrano (vrsta in priprava), dnevno rutino, primerno telesno vadbo in vsakdanjim sproščanjem je možno uravnorežiti posameznikovo energijo in tako pripomoremo k zdravju, dobremu počutju in psihični stabilnosti. Na delavnici bomo spoznali temeljne principe prehranjevanja po Ayurvedi, seznanili se bomo z lastnostmi okusov hrane in njeno pripravo. Ogedali si bomo temeljne principe zagotavljanja in ohranjanja zdravja po ayurvedi.

**Predavateljica:** ga. Andreja Koprivec

**PRIJAVE SPREJEMAMO DO ZAPOLNITVE MEST (14) NA TEL.: 581 34 13  
ALI NA ELEKTRONSKI NASLOV [hermina.biscevic@ragor.si](mailto:hermina.biscevic@ragor.si)**