

# SZCZEGÓŁOWY PLAN KURSU

1 tydzień

Filozofia, Spirytualna Koncepcja  
Ajurwedy, Ciało energetyczne;  
Praca z Żywnościami

- Jak Ajurweda pomoże Ci w uzdrawianiu?
- Ajurweda jako holistyczna medycyna
- 5 żywiołów tworzących życie
- Koło zdrowia
- Praktyka połączenia się z żywiołami i odnalezienia w nich wskazówek

2 tydzień

Obserwacja Siebie; Dinacharya;  
Tridosza; Prakriti; Czakry

- Omówienie każdej z dosz pod kątem fizycznym, emocjonalnym i mentalnym
- Ajurwedyczne rytuały i wprowadzenie do cyklu dnia w Ajurwedzie
- Dinacharya – poranne i wieczorne rytuały
- Praca z czakrami



# SZCZEGÓŁOWY PLAN KURSU

3 tydzień

Vikriti; Gunas; Dobranie odpowiedniej kuracji; Subdosze



- Prakriti – ciąg dalszy oraz Vikriti, czyli nierównowaga i przyczyny choroby
- Gunas, czyli cechy i jak wykorzystać je w kuracji
- Dieta dla każdej z dosz – materiały gotowe do wydrukowania
- Aktywność oraz rutyna likwidująca nierównowagę dla każdej z dosz

4 tydzień

Jak poradzić sobie ze stresem?

- Jak śledzić swój stres?
- Jak stres przejawia się u każdej z dosz?
- Jak stworzyć zabezpieczenie przed stresem?
- Praca z oddechem

5 tydzień

Trawienie; Jak tworzyć posiłki;  
Ułożenie swojego planu dobowego

# SZCZEGÓŁOWY PLAN KURSU

6 tydzień

Praca nad trawieniem i intuicyjnym jedzeniem

- Szczegółowy plan wzmacniania swojego trawienia
- Jak łączyć produkty?
- Jak jeść intuicyjnie?

7 tydzień

Jak dosze wpływają na poszczególne tkanki?

- 7 tkanek w ciele Dhatus – limfa, krew, mięśnie, tkanka tłuszczowa, kości, system nerwowy, system reprodukcyjny;
- Jak tworzy się nierównowaga;
- Jak je wzmacniać i leczyć?

8 tydzień

Ajurweda a pory roku; Wiosenny detoks; Wzmocnienie Ojas; Seks

- Plan zmian i wskazówek na każdą porę roku
- Jak przeprowadzić wiosenny detoks?
- Jak wzmocnić swoje Ojas?
- Życie seksualne a zdrowie





**Czy to brzmi  
jak to, czego  
potrzebujesz?**

**ZAPRASZAM CIĘ  
DO KURSU!**