

UPcentrum ve spolupráci
s certifikovaným lektorem jógy **Michalem Bednaříkem**
pořádá workshop **Ajurvéda v rytmu ročních období**

Sobota 18. října 2025

9 – 12 hod

UPcentrum, Palackého 199, Chrudim

Objevte, jak vám ajurvéda a jóga pomohou projít změnou ročních období s lehkostí.

Co vás čeká?

Tři hodiny, během kterých se ponoříte do tajů ajurvédy a jógy.
Dozvíte se, jak podle ajurvédy vědomě přecházet mezi obdobími léto/podzim a podzim/zima a jak tyto změny přírody vnímat ve svém těle i životě.

👉 Povíme si:

- jaké potraviny v tomto období zvolit a jakým se raději vyhnout,
- jak pečovat o sebe pomocí ajurvédské samo-masáže *abhyanga*,
- jaké ásany a jógové sestavy vám pomohou lépe zvládnout toto období.

Celkově budete odcházet s jasnějším vhledem do toho, jak se ke svému tělu, jídlu a životnímu rytmu stavět z pohledu ajurvédy, a získáte praktické tipy, které můžete ihned začlenit do svého života.

Časový harmonogram

8:50 – 9:00 Příchod + prezence

9:00 – 10:30 Lekce jóga s důrazem na ásany vhodné pro toto období

10:30 – 10:45 Pauza

10:45 – 11:45 Přednáška: Ajurvéda a roční období

11:45 – 12:00 Diskuze/dotazy, závěr

S SEBOU: pohodlné oblečení na cvičení, podložku, deku, polštářek, pití, poznámkový blok a tužku

CENA: 650 Kč/osoba

Rezervace

Rezervace je nutná přes rezervační systém na www.upcentrum.cz

Počet míst omezen.

Rozhodující je připsání platby na účet viz. VOP.

Více o lektorovi

www.michalbednarik.joga.cz