

להבין בריאות לחיות בריאות

סדרת מפגשי לימוד וחוויה



הבנת הגוף והנפש
הכרות עם הדרכים לשימור הבריאות ושיפור איכות החיים
זיהוי יציאה מאיזון וטיפולים ביתיים



כלים מעשיים וביתיים
אווירה אינטימית ויחס אישי
על בסיס ידע וניסיון של אלפי שנים של האירוודה



יעל
052-6220017



עמי
054-5675615

www.ayu.co.il

פרטים נוספים בעמוד הבא...

להבין בריאות לחיות בריאות - סדרת מפגשי לימוד וחוויה

הסדרה כוללת 10 מפגשים של 3 שעות

המפגשים יתקיימו פעם בשבוע (היום והשעות יקבעו בתיאום עם המשתתפים)

עלות השתתפות בסדרת המפגשים - 1500 ₪ (מפגש בודד - 300 ₪)



נושאי המפגשים:

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. יסודות האירוודה | 6. אורח חיים בריא |
| 2. אופן תפקוד הגוף והנפש | 7. שמנים אירוודים |
| 3. הטבע המולד | 8. סדנת בישול 2 |
| 4. תזונה אירוודית | 9. תבלינים ותרופות ביתיות |
| 5. סדנת בישול 1 | 10. טיפולים ביתיים באי סדרים כשוטים |

יעל
052-6220017



עמי
054-5675615

आयुर्वेद ידע החיים אירוודה

www.ayu.co.il