

Ayurvédá na pobočce Březinova

Iva Georgievová – praktická Ayurveda

tel: 724 137 587, e-mail: ivaveda@ivaveda.eu, www.ivaveda.eu



**Podvečerní zastavení s Ayurvedou s dobrým čajem,
náladou a zdravým mlsáním**

24. dubna 2019

„Psychická odolnost a zdraví“

Okolnosti našeho života leckdy nemůžeme změnit, co však je možné upravit je náš postoj k různým životním situacím. Výrazně nás také v těžší životní situaci může podpořit i naše strava a pití.

Jak ponížit stres, který na nás každodenně číhá.

Prosím vezměte si s sebou hrneček, talířek a lžičku, budeme popíjet čaj a něco dobrého a posilujícího ochutnáme.

Koná se od 17:00 hod., předpokládaný konec v 18:30 hod.

v Městské knihovně v Jihlavě - pobočka Březinova. Vstupné činí 100,- Kč.

Na přednášce je možné zakoupit knížky – Jídlem ke zdraví, Jídlem k rovnováze a Každý den něco pro zdraví a dobrou náladu.