

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**
Spolupořádá Městská knihovna v Jihlavě

11. dubna 2019

„Jarní omlazení těla a mysli“

Vitalita, dobrá nálada a spokojenost na duši.

Co jíst, co pít, jak se o sebe starat, abychom cítili krásu
jara, nebolely nás klouby a v noci dobře spali!

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. Vstupné činí 100,- Kč.**

Na přednáškách je možné **zakoupit knížky – Jídlem ke zdraví,
Jídlem k rovnováze a zdraví (Očistné kúry), Jídlem k radosti a Každý den něco
pro zdraví a dobrou náladu.**