



Program zajęć na kursie dietetyki ajurwedyjskiej w Jivagram

Dzień 1 Przygotowanie posiłków dla Vata

7.30 – 8.30	Homa Therapy
8.00 – 9.00	Joga
9.00 – 10.00	Śniadanie
10.00 – 12.30	Gotowanie – przygotowanie posiłków dla osób Vata
13.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 15.00	Czas wolny
15.00 – 16.00	Konsultacje
16.00 – 17.00	Sesja terapii mudrami
18.30 – 19.30	Kolacja

Dzień 2 Przygotowanie posiłków Pitta

7.30 – 8.30	Homa Therapy
8.00 – 9.00	Joga
9.00 – 10.00	Śniadanie
10.00 – 12.30	Gotowanie – przygotowanie posiłków dla osób Pitta
13.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 16.00	Czas wolny
16.00 – 17.00	Sesja terapii muzyką
18.30 – 19.30	Kolacja

Dzień 3 Przygotowanie posiłków Kapha

7.30 – 8.30	Homa Therapy
8.00 – 9.00	Joga

9.00 – 10.00	Śniadanie
10.00 – 12.30	Gotowanie – przygotowanie posiłków dla osób Kkapha
13.00 – 14.0	Lunch
14.00 – 16.00	Czas wolny
16.00 – 17.00	Sesja terapii homa
18.30 – 19.30	Kolacja

Dzień 4 Dieta sattviczna – równoważenie umysłu poprzez dietę

7.30 – 8.30	Homa Therapy
8.00 – 9.00	Joga
9.00 – 10.00	Śniadanie
10.00 – 12.30	Gotowanie – przygotowanie posiłków sattvicznych
13.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 16.00	Czas wolny
16.00 – 17.00	Sesja Tratak Kriya
18.30 – 19.30	Kolacja

Dzień 5 Potrawy wspomagające odporność

7.30 – 8.30	Homa Therapy
8.00 – 9.00	Joga
9.00 – 10.00	Śniadanie
10.00 – 12.30	Gotowanie – przygotowanie posiłków wspierających odporność
13.00 – 14.00.	Lunch
14.00 – 16.00	Czas wolny
16.00 – 17.00	Lepienie z gliny
18.30 – 19.30	Kolacja

Dzień 6 Potrawy bezglutenowe

7.30 – 8.30	Homa Therapy
8.00 – 9.00	Joga
9.00 – 10.00	Śniadanie
10.00 – 12.30	Gotowanie – przygotowanie posiłków bezglutenowych
13.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 16.00	Czas wolny
16.00 – 17.00	Analiza prakriti
18.30 – 19.30	Kolacja

Dzień 7 Oczyszczanie organizmu poprzez dietę

7.30 – 8.30	Homa Therapy
8.00 – 9.00	Joga
9.00 – 10.00	Śniadanie
10.00 – 12.30.	Gotowanie – przygotowanie potraw oczyszczających
13.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 16.00	Czas wolny
16.00 – 17.00	Ścieżka refleksologiczna
18.30 – 19.30	Kolacja

Dzień 8 przygotowanie potraw wspomagających trawienie

7.30 – 8.30	Homa Therapy
8.00 – 9.00	Joga
9.00 – 10.00	Śniadanie
10.00 – 12.30	Gotowanie – przygotowanie potraw oczyszczających
13.00 – 14.00.	Lunch
14.00 – 16.00	Czas wolny
16.00 – 17.00	Sesja malowania
18.30 – 19.30	Kolacja

Dzień 9 Słodczy ajurwedyjskie

7.30 – 8.30	Homa Therapy
8.00 – 9.00	Joga
9.00 – 10.00	Śniadanie
10.00 – 12.30	Gotowanie – przygotowanie słodczy ajurwedyjskich
13.00 – 14.00	Lunch
14.00 – 16.00	Czas wolny
16.00 – 17.00	Medytacja
18.30 – 19.30	Kolacja