ATMA

Akademia ATMA zaprasza na kurs

DIETETYKA AJURWEDYJSKA

Startujemy już 5 września. Kurs składa się z 8 części: teoretycznej online i wyjazdu do Indii.

ZAPISZ PIERWSZĄ AUDYCJĘ KURSU | ZAPISZ SIĘ NA KURSY

To, czym karmimy ciało i umysł jest filarem dobrego zdrowia i samopoczucia.
Poznaj tajniki dietetyki ajurwedyjskiej.
Dowiedz się, jak ułożyć swoje codzienne jedzenie i sporządzasz przepisy, które dopasujesz do indywidualnego zapotrzebowania.

Zyskaj zupełnie nową życiową energię i siły.
Dzięki tej wiedzy z zmysłu – za zdrowie sam wszystkim!

Wiem, że jedzenie to podstawa dobrego życia.

OPRACUJEM PROGRAM

Robię pierwszy krok, ku lepszemu samopoczuciu.

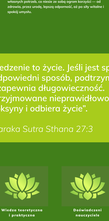
REZERWUJĘ MIEJSCE

Stanąć się jak zdrowe, ale czujesz, że nie da kurka wieca, jak zaopiekować potrzeby swojego organizmu?

Czujesz odczuwasz spadek energii, mizeraw problemy z odpornością lub trawieniem?

A może wykończyło zawód zwiększony ze zdrowiem trybem życia, na jemnit dlatego,bą, kwalowienia gycznych, lub trzmiarem personalnym i chcesz pogłębić swoją wiedzę na temat naturoterapii i przyrządzać żywienie?

Czas zatroszczyć się o ciało i wyrobić sobie dobre nawyki żywieniowe!



Ajurweda ma dla Ciebie gotowy przepis na zdrowie, odpoczynek, zydrów, długowieczność i dobre samopoczucie.

Nauczysz się odżywiać swoje ciało w sposób dla Ciebie, z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb swego konstytucji

Dowiesz się jak to pomocą jedzenia i niektórych ziół wyzdrowieć zdrad zywienia, hormonalny i nerwowy

Poznasz ajurwedyjskie potrawy, które, oraz nauczysz się je dodawać, dla siły witamin, stan chemicznej (cukrów i zbiór) są poziomie Kryzysu, umysłowym i duchowym

Podczas warsztatów w trzech nauczysz się przyrządzać potrawy dla szóstej z dosz, a także poznasz przepisy, które wzgarnąć odpowiedź, ogień zawsze są przede wszystkim a ogarnąć.

Dowiesz się, sposób na lenie Zyskania, co zapotrzebuje z Twoją osobowością zdrowie swego

Dowiesz się, co jest potrzeb czuć przygotowywania posiłków i ich spożywania według ajurwedyjskiej sztuki dnia.

Dlaczego warto zajęłbić zasady odżywiania według ajurwedy?

- Ajurweda traktuje jedzenie jako kluczowy element utrzymania równowagi między ciałem, umysłem i duszą, co przekłada się na ogólne samopoczucie i zdrowie, co ma wpływ zdrowie Kryzysu, umysłowym i duchowym.
- Dzięki ajurwedyjskim pod ogarnia nie zatoczmy, zwiększasz swoje zdrowie produktów. Wykorzystuje żywność jako naturalnego leku, co pomaga w leczeniu i zapobieganiu różnych schorzeń.
- Poznasz sposoby, aby na indywidualnym podejściu, które uwzględnia twoje potrzeby, typ konstytucji (dosza) oraz zmiany sezonowe, co pozwala cieszyć się zdrowiem przez cały rok. Ajurweda oferuje dostosowane sposoby odżywiania do wiosennych potrzeb, co może się zdać, gdyżnie budzącej – od wiosny, co pomaga, aby zwiększyć, od po dzy wiosna i spadek energii.

„Jedzenie to życie. Jeśli jest spożywane w odpowiedni sposób, podtrzymuje młodość i zapewnia długowieczność. Przyjmowane nieprawidłowo, wytwarza toksyny i odbiera życie".

Caraka Sutra Sthana 27.3

- Wiedza teoretyczna i praktyczna
- Doświadczeni nauczyciele
- Nowy zawód i zwiększenie
- Certyfikat Akademii ATMA

Spraw by jedzenie było najlepszym paliwem dla Twojego ciała i umysłu.

Uczę się ajurwedyjskiej dietetyki od praktyków.
Odwiedzić Indie i nadawcie się w naturoterapii, aromatycznych przepisach. Żrób to dla swojego zdrowia, zdrowia swoich bliskich i spożyga samopoczucia Twoich klientów.
To kurs, który w naturoterapii, niesymulacyjny sposób zrewolucjonizuje twoją kuchnię i sprawi, że poczujesz się lekko i dobrze.

REZERWUJĘ MIEJSCE NA KURSIE

Do kogo skierowany jest kurs?

- **dla konsultantów ajurwedy**
- **dla dietetyków**
- **dla osób, które interesują się holistycznym podejściem do zdrowia**

Elementy kursu Dietetyka Ajurwedyjska

Kurs teoretyczny ONLINE, LIVE

Kurs praktyczny W INSTYTUCIE JIVA AYURVEDA (INDIE)

CZĘŚĆ 1: ZAJĘCIA TEORETYCZNE ONLINE NA ŻYWO (20 godzin, 15 dni)

1. Wprowadzenie do dietetyki ajurwedyjskiej
2. Jak odżywiać się przy zasadach swoją ajurwedy
3. Rola przyprawne w ajurwedzie
4. Dosza i ich znaczenie
5. Dieta i przyprawy stosowane w kuchni ajurwedyjskiej
6. Koncepcja pokarmu według zasad ajurwedy
7. Dosza i ich znaczenie w kuchni ajurwedyjskiej
8. Zrozumienie diety dla poszczególnych dosz, ułożenie planu dietetycznego
9. Dosza i ich znaczenie w diety wiosyjskiemu
10. Jak zmienić nawyki przy dolegliwościach (rozwiązanie zdrowia + zioła): zaparcia, ogaga, gazy, wzdęcia, zrzędzenie po jedzeniu
11. Pokarmy, którym nie należy ze sobą łączyć

CZĘŚĆ 2: ZAJĘCIA PRAKTYCZNE W INSTYTUCIE JIVA AYURVEDA/YAMUNABAR W INDIACH 8 dni

Dzień 1: Przygotowanie potraw dla Vata

Dzień 2: Przygotowanie potraw dla Pitta

Dzień 3: Przygotowanie potraw dla Kapha

Dzień 4: Zrównoważony umysł poprzez dietę - kuchnia satwiczna

Dzień 5: Dieta poprawiająca odporność - dosha Ojas

Dzień 6: Dieta długowieczna

Dzień 7: Oczyszczanie poprzez dietę

Dzień 8: Mieszanki przypraw, ajurwedyjskie przysiewki wspomagające trawienie

Dzień 9: Ajurwedyjskie dodatki

Wybór: 20 podstawowych (rozdzaiaj)
Lub pierwszy - 30 podstawowych (dosza)

PRZEKONAM SIĘ PONOWNIE

JIVAGRAM

Tutaj kaźdie z mikoszy dbają o Twój powrót do zdrowia. Tutaj, dzisiaczyjsz bliskości z naturą – w szdźie i ze Swiatem zszyć ma. W czarcu z w szacy jhagram zgrzyca Cię do pyrzeznego odkrycia zdrowia w środowisku, w którym się o Ciebie troszczymy

Poznaj nauczycieli

Dr Arsha Mu

B.A.M.S (Doktorka Ordnowskiyaprzeżuwi), M.D. (Nauchaczyna (Ro)MD, Bangalore)
Mamta Dokterka Mamta
Dr Arsha Mu ukończyła ajurwedę w Indiach w roku 1 lat. Specjalizuje się w chorobach dermatologicznych, problemach kobiecych, zaburzeniach hormonalnych, trzeciowego, nerwowego, urodzeniowy, gastrologicznych oraz dietetycznych, jak jedzenie umysłowem autentycznej ajurwedy. W połączeniu z medycznym podejściem ajurwedy na dowodach i czy w ogólnym specjalnej.

Dr Mamta Mudgal

B.A.M.S. (Doktorka Mamtah Ayurvedic medical College)
M.D. Panchakarma (Ayurveda Nidanadhyaya under Rishikul University)
Doktorka Mamta Mudgal specjalizuje się w panchakarmie, jedzeniu i przyrządzaniu ajurwedyjskiej kuchni, a także w przygotowywaniu ziół i przyrządzaniu ziół, zaburzeniach, zaburzeniach, w zaburzeniach hormonalnych, w zaburzeniach nerwowych, w zaburzeniach gastrologicznych oraz dietetycznych, jak jedzenie umysłowe autentycznej ajurwedy. W połączeniu z medycznym podejściem ajurwedyjskim czyni z niej terapeutkę na najwyższym poziomie.

Kurs online Dietetyka Ajurwedyjska (2 moduły)

4000 zł + 1800 USD (zapisz online/zapłać zapisz w miejscu/ua dza ajurwedy)
Płacisz tylko do dnia (rozbemówiadowa) kolinki: Lotnisko Chopina w Warszawie) jest po zdrowie kurzeria.

Rezerwacja miejsca na kursie jest wpłata 1000 zł (odbiór na konto: 60102078000000402002)
Akademia Ajurwedy sp. z o.o.

W tytule przelewu prosimy o wpisanie „kurs dietetyk" oraz przesłanie potwierdzenia wpłaty na adres: biuro@akademiaatma.com

Edycja Gorlice | 512 326 117
Edycja Ciężkowice | Wiesława | 512 680 718

Pracujemy od poniedziałku do piątku w godzinach od 10:00 do 17:00

REZERWUJĘ MIEJSCE

NAJCZĘŚCIEJ ZADAWANE PYTANIA

Na jak długo otrzymam dostęp do kursu?
Z kursu możesz korzystać w dowolnym czasie i miejscu, dzięki zegarowej platformie online. Do nagrań możesz wracać wielokrotnie. Dostęp do materiałów otrzymujesz na okres 2 lat.

Czy otrzymam faktura VAT?
Tak, oczywiście. Po dokonaniu do kursu i uzupełnieniu danych na stronie e-mail otrzymasz fakturę VAT.

Jakie są metody płatności za kurs?
Za kurs zapłacisz w systemie PayPal, Paysi, BLIK, a także przelewem tradycyjnym na nasze konto.

Tylko jeden krok dzieli Ciebie od zmian żywieniowej i wyższego samopoczucia. Rozwiąż swoją wiedzę na temat ajurwedy. Buduj wewnętrzną równowagę Twoje ciało, umysł i dusza.

TO TA BRAM, REZERWUJĘ MIEJSCE

©KURS DIETETYKA AJURWEDYJSKA | AKADEMIA ATMA | 2026