

Centrum rozvoje Česká Skalice Vás zve na seminář

# ZDRAVÝ ŽIVOTNÝ STYL DLE AJURVÉDY

ÚTERÝ 14. 6. 2011 OD 16:00 HODIN  
V PENZIONU OLGA V ČESKÉ SKALICI



## PŘEDNÁŠEJÍCÍ: ZUZANA TRPÁKOVÁ

Seminář představí možnosti předcházení zátěžových situací, které nepříznivě působí na lidský organismus. Dozvíte se, jak se zdravě stravovat a proč je koření a bylinky důležitou složkou ve stravě člověka, pocházející z přírody.

Naučíte se technikám správného dýchání, jednoduchým způsobům meditace a relaxace. Poznanky Vám napomůžou najít cesty ke správnému dennímu režimu, pozitivnímu myšlení a souznění s přírodou. S tímto vším souvisí udržení zdravého prostředí, ve kterém žijeme.

Účast na semináři je bezplatná. Předpokládaná délka semináře jsou 3 hodiny. Bližší informace Vám poskytneme na tel. 491 426 600 v Ekologické poradně v České Skalici a na [www.centrumrozvoje.eu](http://www.centrumrozvoje.eu)

Seminář je realizován v rámci projektu Kapka 21, který je spolufinancován Státním fondem životního prostředí.