

LETNÍ ŠKOLA ÁJURVÉDSKÉHO VAŘENÍ

31.7.- 3.8. 2025

Wonder Full Life Centrum

Teplice nad Metují

Unikátní akce, spojující v sobě každodenní společné letní vaření dle ájurvédských principů, zdravý pohyb, dechová cvičení a výlety po nádherném okolí adršpašsko-teplických skal.

PROGRAM AKCE

Na co se můžete těšit:

- **ranní vzpruha:** pranayama dle metody ájurvédkého doktora a autora učebnice ájurvédy Dr. Vasanta Lada. Energetizující cvičení či kung
Vše pod vedením **MgA. Petry Chmelařové.**



Dynamická pranayama Vasanta Lada je systém sedmi dechových technik, které velmi blahodárně působí na celý organismus.

Petra Chmelařová je průvodkyní vědomého dýchání, lektorkou hormonální jógy dle D. Rodriguez a profesionální flétnistkou.

- vaření se **Světlanou Synákovou (Good Karma Chef)**

Teorie:

-  ájurvéda pro léto a začátek podzimu
-  principy jihoindické fermentace

Praxe:

-  komplexní menu pro období pittы
 -  výroba fermentovaného bezlepkového těsta dle tradičních jihoindických receptur a jeho všestranné použití v kuchyni
 -  chapati a zelenina na venkovním ohni (dle počasí)
-
- večerní taneční protažení se Světlanou (inspirace somatickými pohybovými metodami Labanova analýza pohybu (LMA) a Body-Mind Centering (BMC)
 - výborná veganská strava dle ájurvédských principů
 - výlety po okolí, posezení u ohně, pohoda a klid



Organizátorka akce **Světlana Synáková** je profesionální veganskou šéfkuchařkou, lektorkou a nadšenou propagátorkou ájurvédského vaření. Studovala základy ájurvédy a ájurvédského vaření v Jižní Indii, pod vedením vyhlášených domorodých kuchařek.

Taktéž se věnuje zkoumání a vaření bezmasých pokrmů z různých koutů světa (Arabské země, Japonsko, Afrika, země Kavkazu...)

Své mnohaleté zkušenosti promítla do své knihy Atlas polévek, která vyšla v roce 2019 v nakladatelství Albatros.

Vede kurzy vaření, včetně ročního projektu Škola ájurvédského vaření, kde skupina účastníků se postupně učí jak teoretickým základům ájurvédských principů, tak i tajům přípravy harmonického a zdraví prospěšného jídla.

Dlouhá léta vedla také v Brně taneční studio. Somatické taneční principy využívá ve svém životě dodnes a pro radost pořádá občasné taneční open classy.

Cena pobytu: 7 900 Kč (zahrnuje ubytování, stravu, lektorné, náklady na skripta a společné vaření)

