

# AYURVÉDA

DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ



LIGHTHOUSE CLUB

**LIGHTHOUSECLUB TRNAVA**

11.6.2022 od 9:00 - 21:00 hod

Registrácia: **0917 178 999**

Registrácia účastníkov v čase  
od 9:00 - 9:30 hod.

## PREDNÁŠAJÚCI A TERAPEUTI

### Dr. Divya Chandrakumar Vinodhini

BAMS bakalár Ayurvédскеj medicíny a chirurgie.

Ukončené vysokoškolské vzdelanie ukončené promóciou v roku 2011.

6-ročné pracovné skúsenosti v Indii a 5 rokov skúsenosti na Slovensku,  
v Čechách, v Rakúsku na rôznych klinikách.

### Renjith Sasidharan

Ukončené vysokoškolské vzdelanie v oblasti fyzioterapie, so špecializáciou  
na tradičnú ayurvédsku marma terapiu. Pracovné skúsenosti od roku 2011.

Pracoval 9 rokov ako fyzioterapeut pre Ministerstvo športu Indie.

Momentálne spolupracuje ako odborník so športovými klubmi v Dubaji,  
na Slovensku, v Čechách a Rakúsku.

**Ivan Vicen** - Ayurvédsky masér. Záujem o život a svoje zdravie som  
začal spoznávať cez ajurvédu.

**Štefi** - inštruktorka jógy. Ide o veľmi jednoduché cvičenia, ktoré zvládnu aj ľudia, ktorí nikdy  
necvičili, majú problém s pohybovým aparátom alebo si myslia, že nie sú pohybovo zdatní.

**VSTUPNÉ:**

**CELODENNÝ LÍSTOK: 12 €**

**MARMOVÁ TERAPIA (60 MINÚT): 50 €**

**AYURVÉDSKA MASÁŽ (60 MINÚT): 40 €**

**DIAGNOSTIKA LEKÁRKOU (60 MINÚT): 50 €**

Počas celého dňa otvorených dverí je možné sa registrovať na marmovú terapiu a ayurvédске masáže na telefónnom čísle: **0917 178 999**.

Vegetariánsko-vegánska reštaurácia pripraví ayurvédске obedové menu (polievka, hlavné jedlo, dezert, nápoj) v cene 8,50 €

## PROGRAM DŇA:

- 9:00 - 9:30** Registrácia účastníkov na recepcii
- 10:00 - 10:30** Objasnenie Abhyangy, ayurvédскеj masáže. Ukážka marmovej terapie na náhodne a dobrovoľne vybranom účastníkovi. Dr. Divya Chandrakumar Vinodhini a Renjith Sasidharan.
- 10:30 - 11:00** Diskusia k téme ayurvédskych masáží a ich využitiu v procese liečenia a prevencie.
- 11:30 - 12:30** Yoga
- 12:30 - 13:30** Obed
- 14:00 - 15:30** Ukážka ayurvédскеj diagnostiky na náhodne a dobrovoľne vybranom posucháčovi v publiku. Prečo je diagnostika potrebná?  
Dr. Divya Chandrakumar Vinodhini
- 15:30 - 16:00** Diskusia k téme Ayurvédska diagnostika
- 16:00 - 17:00** YOGA
- 17:00 - 18:00** Objasnenie pojmu dóša (Váta, Pitta, Kapha). Odlíšenie toho, čomu veríme a čo je nesprávne pochopené zo skutočnej vedeckej ayurvédскеj medicíny.
- 18:30 - 19:00** Diskusia s lekárkou na tému základných pojmov ayurvédскеj medicíny.
- 19:00 - 21:00** Prednáška a premietanie filmu od spoločnosti Everest Ayurveda - Tam kde býva ajurveda. Celodenná prezentácia a ochutnávka ich výrobkov.



LIGHTHOUSE CLUB

Bulharská 37, Trnava

recepacia@lighthouseclub.sk

+421 917 108 325 - informácie a rezervácia miest v reštaurácii

+421 917 178 999 - informácie a rezervácia miest na masáže, sauny, kúpele, cvičenia, diagnostiky zdravia