



GOOD KARMA – Škola ájurvédkého vaření Světlany Synákové

Říjen 2025 - červen 2026

10 lekcí (8 lekcí během školního roku + 2 lekce v rámci závěrečného víkendového soustředění)

**Hlavní ájurvédké principy pro zdravý a harmonický život.
Praktické základy ájurvédkého vaření.**

Poznámka: Tento kurz je tvůrčí proces. Témata jednotlivých lekcí jsou rozdělená orientačně, mohou se prolínat nebo měnit pořadí podle toho, jak se bude kurz vyvíjet. Každá skupina je jiná, má své tempo a může spontánně jít hlouběji do tématu, co ji zaujme.
Pro látku, která se nestihne probrat, je vyhrazen čas v posledních lekcích.

První polovina každé lekce je teoretická, druhá praktická.

Teoretická část vždy zahrnuje přednášku na konkrétní téma, prostor pro dotazy a podrobné informace k receptům, které budeme ten den vařit.

Účastníci dostanou tištěné podklady k probírané látce, včetně všech receptů.

V praktické části vždy společně uvaříme komplexní ájurvédké jídlo o několika chodech.

4. Říjen, 11:00-16:00

Úvod.

Historie a význam ájurvédy.

5 elementů, 3 dóši a 3 guny v životě člověka a přírodě.

Zásady ájurvédkého stravování.

Tipy a základní informace pro období Váty

2. Listopad, 11:00-16:00

6 chutí a význam každé z nich.
Rasa, guna, virya, vipaka potravin.
Agni a áma.

7. Prosinec, 11:00-16:00

Úvod do koření 1 – léčivé a harmonizační účinky jednotlivých druhů.
Jednoduché domácí recepty na udržení zdraví.

4. Leden, 11:00-16:00

Úvod do koření 2 – míchání vlastních směsí.
Umění indického čaje (masala chai)
Tipy a základní informace pro období Kaphy

1. Březen, 11:00-16:00

Brzké jaro v ájurvédské kuchyni.
Detoxikační očistné techniky v ájurvédě.
Rozdělení potravin dle vhodnosti pro každou dóšu.
Nevhodné potravinové kombinace.
Kičiri.

29. Březen 11:00-16:00

7 tkání (dhatu). Ójas. Tři guny v souvislosti s životní energií.
Agni jednotlivých orgánů.
Geneticky, chemicky a průmyslově upravené potraviny.
Plnohodnotné vegetariánství: jeho benefity a na co si dát pozor.
Super foods a jejich úprava pro každou z dóš.

19. Duben, 11:00 – 16:00

Nemoci, způsobené nerovnováhou Váty, Pitty a Kaphy
Pohybový aparát, zdravé fungování kloubů a rozpoznání potíží dle jednotlivých dóš.
Doporučení a rady ájurvédských lékařů pro harmonizaci každé dóši.

17. Květen, 11:00-16:00

Druhy ájurvédských léčiv: guti, kalka, rasájana, taila.

Základní ájurvédská léčiva pro podporu zdraví.

Nejnámější rostliny ájurvédy: účinky, rizika, použití.

12.-14. Červen, závěrečné soustředění v jógovém retreatovém centru Bělá nad Svitavou.

Jóga a pranajáma pod vedením učitelky jógy s 20-ti letou zkušeností **Katky Rojkové**.

2x teorie ájurvédy a 2x společné vaření, včetně vaření na otevřeném ohni.

Tipy a základní informace pro období Pitty.

Rekapitulační vědomostní hra.

Hostina na počest ukončení kurzu. (Program a harmonogram se upřesní)

Upozornění: u tohoto soustředění program, lektorné pro Světlanu a suroviny pro společné vaření jsou zahrnutá v ceně celoročního kurzu.

Ubytování, jóga a stravné mimo program společného vaření se platí ZVLÁŠŤ!!!

Cena kurzu: 24 500 Kč

(zahrnuje pronájem prostor, lektorné, náklady na suroviny a skripta)

Možnost zaplacení na 2-3 splátky.