



PROGRAM TERV

2022 JANUÁR 1-DECEMBER 31. SZOMBATONKÉNT 2-2.5 ÓRA.

(A PONTOS IDŐPONT A RÉSZTVEVŐK MEGEGYEZÉSE ALAPJÁN ALAKUL)

KAPHA IDŐSZAK

Kapha időszak – januártól ápriliséig, benne a januári és áprilisi átmeneti időszak

Január 1. - Nyitó nap és előadás: Az Ájúrvedikus főzés alapjai - dósák, ízek, hatások és energiák

Január

Január 8. - Közös főzés*

Január 15. - A Kapha időszak sajátosságai

Január 22. - Recept börze: régi receptek új köntösben**

Január 28. - Az Ágni, azaz az emésztő tűz kint és bent

Február

Február 5. - A fűszerek rendszerezése I.

Február 12. - Közös főzés

Február 19. - Tavaszi böjt – a 3 nap előkészítése, támogatása***

Február 26. - Recept börze: régi receptek új köntösben

Március

Március 5. - A hüvelyesek típusai, hatásai, elkészítése****

Március 12. - Közös főzés

Március 17. - Túlsúly-Ama-Influenza

Március 19. - Recept börze: régi receptek új köntösben

Április

Április 2. - Jóga és az emésztés

Április 9. - Közös főzés

Április 16. - Szezonális alap gyógynövények - Pitta

Április 23. - Recept börze: régi receptek új köntösben

PITTA IDŐSZAK

Pitta időszak – májustól augusztusig (az átmeneti időszakok átnyúlhatnak májusba és augusztusba)

Május

Május 7. - A Pitta időszak sajátosságai

Május 14. - Közös főzés

Május 21. - Nem megfelelő ételpárosítások miéértjei

Május 28. - Recept börze: régi receptek új köntösben

Június

Június 4. - Az „éjszakai árnyalatú” növények

Június 11. - Közös főzés

Június 18. - A holdállás testi hatásai

Június 25. - Recept börze: régi receptek új köntösben

Július

Július 2. - A tejtermékek és helyettesítésük

Július 9. - Közös főzés

Július 16. - A bőrünk jelzései

Július 23. - Recept börze: régi receptek új köntösben

Augusztus

Augusztus 6. - A fűszerek rendszerezése II.

Augusztus 13. - Közös főzés

Augusztus 20. - Mitől szattvikus egy étel és az mire jó

Augusztus 27. - Recept börze: régi receptek új köntösben

VÁTÁ IDŐSZAK

Vátá időszak szeptembertől decemberig, benne a szeptemberi átmeneti időszak

Szeptember

Szeptember 3. - A Vátá időszak sajátosságai

Szeptember 10. - Közös főzés

Szeptember 17. - Szezonális alap

gyógynövények - Vátá

Szeptember 24. - Recept börze: régi receptek új köntösben

Október

Október 1. - A női lét és a táplálkozás

Október 8. - Közös főzés

Október 15. - Őszi böjt – a három nap előkészítése, támogatása

Október 22. - Recept börze: régi receptek új köntösben

November

November 5. - Az idegrendszer és az

ízületek összefüggése az Ájúrvedában

November 12. - Közös főzés

November 19. - A gabonafélék

rendszerezése, hatásai, tulajdonságuk

November 26. - Recept börze: régi receptek új köntösben

December

December 3. - Szezonális alap

gyógynövények - Kapha

December 10. - Közös főzés

December 17. - Ünnepek az Ájúrvedával

December 31. - Záró találkozás, megbeszélés, tapasztalatcsere, igény szerinti bónusz előadás

*A közös főzések azok a napok, mikor egy menüsört együtt elkészítünk, miután megbeszéltük az adott receptek tartalmát és hatásait

**A recept börze olyan közös főzés, mikor kiválasztunk egy, a résztvevők által javasolt régi receptet és új, Ájúrvedikus köntösben készítjük el

***A böjti 3 nap első napján elkészítjük együtt az ételt/italt, amivel te szeretnél böjtölni, megbeszéljük mire érdemes odafigyelni és 30 perces jógázunk is

****Egyes előadások keretében is fogunk főzni a témához illő, gyorsan elkészíthető ételt/ételeket.

