

## Warsztaty świadomego i zdrowego odżywiania

Warsztaty świadomego i zdrowego odżywiania to dobrze rozpoczęte wakacje.

Program warsztatu obejmuje oczyszczanie organizmu, cykl wykładów, wspólne pieczenie chleba na zakwasie.

### Tematy wykładów:

1. Fundament zdrowego odżywiania czyli świadome odżywianie
2. Zdrowie człowieka a równowaga na poziomie jelit
3. Oczyszczanie organizmu. Metody i sposoby dążenia do równowagi
4. Choroby cywilizacyjne. Jak sobie z nimi radzić
5. Profilaktyka w chorobach nowotworowych

Ponadto na warsztatach będziemy piekać chleb na zakwasie czy chleb bez mąki. Przygotowywać zielone koktajle na bazie roślin i ziół z łąki i naszego ekologicznego ogrodu. Będziemy ćwiczyć jogę, medytować i uprawiać Nordic Walking bosą stopą:)

Warsztat skierowany jest do osób, którym zależy na podniesieniu jakości swojego życia, zmianie nawyków żywieniowych a także na poprawie stanu zdrowia swojego i bliskich.

### Wykłady prowadzi:

Edyta Sicińska - dietetyk i doradca żywieniowy w zakresie makrobiotyki, kuchni według pięciu przemian. Konsultant ajurwedy. Jej zainteresowanie zdrową dietą powstało z potrzeby pomocy swoim dzieciom u których w wieku niemowlęcym ujawniła się alergia pokarmowa.

Dzięki odpowiednio dobranej przez nią diecie dolegliwości minęły, a sama Edyta przekonała się że „jesteśmy tym, co jemy”.

Wiedzę pogłębiała na wielu szkoleniach z TCM, kuchni makrobiotycznej, ziołolecznictwie a ostatnio kuchni ajurwedyjskiej (Ayurveda Cooking). Jej nauczycielami są: dr Partap Chauhan (ajurweda), Bożena Szleicher (makrobiotyka). Od siedmiu lat prowadzi wczasy makrobiotyczne, Na stałe współpracuje z Kliniką JIVA . Organizuje warsztaty ajurwedyjskie prowadzone przez dr Partapa, jednego z najwybitniejszych specjalistów w Indiach. /jiva.com/

**Miejsce warsztatów:** Ranczo Mustafa /Bobolin [ranczomustafa.pl](http://ranczomustafa.pl)

Ranczo Mustafa to wymarzone miejsce na wypoczynek dla całej rodziny .

Nasze gospodarstwo wraz ze stadniną koni położone jest w Bobolinie między Darłówkiem a Dąbkami. To



malownicza i cicha okolica , którą otaczają hektary dziewiczych, ekologicznie czystych łąk. W pobliżu znajdują się jedna z czystszych plaż nad Polskim Morzem. Ranczo to miejsce przyjazne dzieciom. Zachęcamy Państwa abyście zabrali ze sobą rodzinę i skorzystali z pakietu dla dzieci [Eko wakacje](#) Eko wakacje to szereg warsztatów dla dzieci /artystyczne, kulinarne i przyrodnicze/ .

**Koszt:** 1790 zł

Cena obejmuje 7 noclegów, cykl wykładów, wspólne gotowanie oraz ćwiczenia NW i joga na świeżym powietrzu.

Zakwaterowanie w pokojach 2,3 i 4 os -1790 zł /dopłata do pokoju 1 osobowego 150 zł/

W celu potwierdzenia prosimy o zaliczkę w wysokości 500 zł na konto w banku PKO Inteligo:

50 1020 5558 11111184 2340 0078

Edyta Sicińska "ATMA" Akademia Zdrowego Życia

ul. Dostępna 24 01-490 Warszawa

W przypadku rezygnacji z udziału w warsztatach zaliczka jest zwracana do 30 dni przed ich rozpoczęciem. Po tym terminie zaliczka jest bezzwrotna.

**Data:** 29.06 - 05.07.2014

Propozycja następnego terminu: 12.07 - 19.07.2014 Zapraszamy

**Kontakt:**

Edyta Sicińska

tel. 512 326 111

Recepcja Ranczo Mustafa

tel. 605 296 866

[www.akademia-atma.eu](http://www.akademia-atma.eu)