



Programová náplň oboru

PRAKTICKÁ ZDRAVÁ VÝŽIVA

Sobota 9:00 – 17:00, neděle 9:00 – 16:00 hodin

České Budějovice, školní rok 2017/2018

**LEKTORKY: výživová poradkyně Bc. Lenka Votavová
a bylinkářka Ivet Bylinka Podhradská**

JEDNODUCHÉ, ZDRAVÉ A RADOSTNÉ VAŘENÍ

Budeme vařit kompletní menu a hodně si povídat o tom, že vše co opravdu potřebujeme pro život, máme kolem sebe...

Propojíme jednoduchým způsobem zdravé vaření v praxi s teoretickými základy zdravého stravování.

V kuchyni budeme maximálně využívat jedlé bylinky a povídat si o nich.

1. víkend: TÉMA VAŘENÍ: Jarní úklid - DETOXIKACE

Očistíme tělo a mysl, doplníme vitamíny a prvky, obnovíme vitalitu organismu. K tomu nám poslouží Matka Příroda a důvtip náš i našich předků. Pojdme si společně připravit víc než jídlo...

2. víkend: TÉMA VAŘENÍ: Dary léta

První plody zrají a my máme základ pro to, co potřebuje naše tělo v těchto a nadcházejících dnech

- radost, lehkost, slunce i ochlazení a nekonečný klid při vychutnávání života.

Budeme vařit v duchu léta a dlouze a bezstarostně jíst...

3. víkend: TÉMA VAŘENÍ: Radostná sklizeň

Hojná úroda je nekonečná. Kolem sebe máme úplně vše, co potřebujeme.

Něco použijeme v pestrém podzimním jídelníčku a zbytek usušíme, zavaříme, zakonzervujeme...

Jako naše babičky využijeme darů Matky Země a připravíme se na zimu..

Doplňující témata:

CO SKUTEČNĚ UZDRAVUJE?

MUDr. Tomáš Lehenhart

- co skutečně uzdravuje?
- celostní léčba onkologicky nemocného pacienta z pohledu přírodní medicíny
- pojetí zdravé výživy
- očkování
- autopatie
- akutní homeopatie
- mnoho dalších informací z praxe uznávaného lékaře celostní léčby

DUCHOVNÍ PŘÍČINY NEMOCÍ

Ing. Jana Holická

- etika a její principy
- nemoc a její příčiny
- jak uzdravit duši i tělo
- praktické cvičení – diagnostika potíží, nemocí aj. u jednotlivce v průběhu života
- praktické cvičení – nalezení chyb a překážek vývoje – co jsme si vytvořili
- praktické cvičení – jak změnit své postoje

KINEZIOLOGIE ONE BRAIN

- metoda odblokování příčiny psychických, fyzických či životních potíží

Mgr. Aneta Bicanová

Teoretická část:

- Základní techniky v kineziologii
- Svalový test
- Barometr chování
- Odblokování emocionálního stresu
- Korekce

Praktická část:

- Příklady z praxe

- Odblokování jednoho z účastníků semináře
- Příklady korekcí vhodné pro každého z nás v denním životě
- Svalový test
- Vytěstování textu z Bachových esencí pro každého na téma „Co potřebuji aktuálně pochopit v rámci svého současného vývoje?“

OBLIČEJ A TĚLO JAKO ZRCADLO ZDRAVÍ A NEMOCI **aneb obličejová diagnostika a řeč těla** **Ing. Martin Janouch**

Obličej je věrným obrazem duše i vývěsním štítem našeho zdravotního stavu. Člověk, který se umí kriticky pozorovat v zrcadle, si dokáže ze správné kombinace popsaných fyziognomických znaků odvodit prospěšné závěry. Tělo neumí lhát. Stejně jako zrcadlo ukazuje to, co je skutečné.

Jak uvnitř, tak navenek. Jak navenek, tak uvnitř.

Pozorování:

- tvaru postavy, fyzického vzezření a chování
- mysli, ducha a emocí
- barvy pleti
- pohybu těla
- tělesných detailů
- rukou a nehtů