



Harmonie těla, mysli a duše

Živá/syrová/raw strava v běžném jídelníčku chutná pro každého

Kdy: **pátek 30. května 2025 v 17:30-19:30**

Místo konání: **Hotel Ogar – Pozlovice (Luhačovice)**

Vstupné: dobrovolné – na úhradu prostor a použitých surovin

Uvádí: Martina, host: Jana Vítková

Naleznete inspirace pro každodenní život a odpovědi na otázky:

Jaké jsou zkušenosti z naší víceleté praxe s přirozenou stravou a její vliv na zdraví.

Jak včlenit prvky živé stravy pro běžně se stravující.

Jak zvýšit minerály, vitamíny, enzymy, vlákninu ve své stravě pro komplexní zdraví.

Jak oživit svou každodenní stravu a přinést více radosti do svých domovů.

Jak používat vysokorychlostní mixér, spiralizér, odšťavňovač aj. – **praktické ukázky a návody, recepty, ochutnávka raw dobrot.**

Jak začít se syrovou stravou komplet a jak pokračovat. I bez pořizování jakýchkoliv pomůcek.

A zodpovězení mnoha dalších otázek na které se právě zeptáte nebo v sobě déle nosíte jako „?“

Prosím, přihlašujte se ideálně předem, abychom měli dostatek dobrotek syrové stravy pro všechny. I kdyby někdo přišel bez předchozího nahlášení, něco určitě navíc bude 😊.



Přihlášení a informace: Martina Narayani Jóga, tel.: 608 304 424,
WhatsApp, email: narayani@post.cz



Pořádá Jóga v denním životě Kopřivnice: www.joga.cz, www.yogaindailylife.org