

**Iva Georgievová – praktická Ayurveda**  
tel: 724 137 587, e-mail: [ivaveda@ivaveda.eu](mailto:ivaveda@ivaveda.eu), [www.ivaveda.eu](http://www.ivaveda.eu)



**Podvečerní zastavení s Ayurvedou s dobrým čajem, náladou  
a zdravým mlsáním**  
Spolupřádá Městská knihovna v Jihlavě

## **28. listopad 2019**

# **ÚNAVA, NESPAVOST A RADOST ZE ŽIVOTA**

**Jak spolu tyto tři témata souvisí.**  
Co ve svém životě opravit, pokud nás delší dobu  
doprovází únava a nespavost.

**Prosím vezměte si s sebou hrneček, talířek a lžičku, budeme popíjet čaj a něco  
dobrého a posilujícího ochutnáme.**

**Koná se od 17:00 hod., předpokládaný konec v 18:30 hod. v Městské knihovně  
v Jihlavě. Vstupné činí 100,- Kč.**

**Na přednáškách je možné zakoupit knížky – Jídlem ke zdraví,  
Jídlem k rovnováze a zdraví (Očistné kúry) a Každý den něco pro zdraví a  
dobrou náladu.**