

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**

Spolupořádá Městská knihovna v Jihlavě

**koná se na pobočce Březinova**

**25. září 2019**

**Spánek:**

**jak jeho kvalitu ovlivňuje naše práce,  
cykly přírody a vztahy, které žijeme**

**Jak uklízet nepotřebné myšlenky, které nám nedovolují  
usnout, či nás v noci budí.**

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

Koná se od 17:00, předpokládaný konec v 18:30

**v Městské knihovně v Jihlavě - pobočka Březinova. Vstupné činí 100,- Kč.**

Na přednášce je možné zakoupit knížky – Jídlem ke zdraví, Jídlem k rovnováze a Každý den  
něco pro zdraví a dobrou náladu.