



Zimní intenzivní kurz zdravého životního stylu Pozlovice, 5. – 9. 3. 2025

Lektoruje MUDr. Vladimíra Strnadelová a Jan Zerzán, Institut celostní medicíny

PROGRAM KURZU

STŘEDA 5. 3.

večer: seznámení

ČTVRTEK 6. 3.

dopoledne: energie jídla, zdraví a nemoci

odpoledne: obiloviny, zelenina, luštěniny

večer: otázky a odpovědi

PÁTEK 7. 3.

dopoledne: biorytmy

odpoledne: diagnostika a orgány z pohledu celostní medicíny I.

večer: volno

SOBOTA 8. 3.

dopoledne: diagnostika a orgány z pohledu celostní medicíny II.

odpoledne: základy Ájurvédy

večer: tenké střevo a imunitní systém

NEDĚLE 9. 3.

dopoledne: přírodní léčebné prostředky

ČASOVÝ HARMONOGRAM

7:30 – 8:00	ranní cvičení
8:00 – 9:00	snídaně
9:30 – 12:00	dopolední přednášky
12:00 – 13:00	oběd
15:30 – 17:30	odpolední přednášky
17:30 – 18:30	večeře
19:00 -	večerní program