

初めてのアーユルヴェーダ 実践講座（全6回）

「アーユルヴェーダ(Ayurveda)」は、インドに起源を持つ伝統的な医療体系で世界三大医学の一つに数えられています。

何千年にもわたる歴史があり、自然治癒力を重視し、心身のバランスを整えることを目的としています。

初めての方にもわかりやすく、実践できる内容をお伝えしていきます。

開講スケジュール（第4土曜日開催/※11月のみ第5土曜日）

回	日付	テーマ
1	10/25	アーユルヴェーダとは？
2	※11/29	アーユルヴェーダ的食事について
3	12/27	スパイスの使い方
4	1/24	セルフマッサージ、オイルを使ったセルフケア
5	2/28	アーユルヴェーダに基づく理想的な一日の過ごし方
6	3/28	心の健康について

- ◆ 時 間：14:00～15:15（初回のみ15:30まで）
- ◆ 場 所：洞峰公園 新都市記念館 第2会議室
- ◆ 定 員：16名（6名以上で開講します）
- ◆ 受講料：10,000円（6回分）一括前納
- ◆ 資料・教材費：各回1,000円～2,000円
- ◆ 講 師：岡野 芳子