



よこすか自然生活Ayus

アーユルヴェーダ セミナーのお知らせ



小林佐知子講師

株)ヘナ日和 代表取締役
インド中央政府・科学技術省公認
アーユルヴェーダコーディネーター
(社)日本ヨーガ療法学会会員

日常に活かせるアーユルヴェーダ・セミナー ～こちよく生きていくには～

アーユルヴェーダとは、「生命の科学」という意味を持ちます。
病気を見る西洋医学に対し、アーユルヴェーダは個を見る医療と呼ばれています。
病気になってしまったからそれを治すことより、病気になりにくい心身を作ること、
病気を予防し、健康を維持するという「予防医学」の考え方に立っています。
季節による1日の過ごし方、食べ物、運動、人との関係など、生き方そのものを教えて
くれる哲学です。

全3回

2019.

9月21日(土) 14:00~16:00 **自然と人とのつながり**

10月19日(土) 14:00~16:00 **自分に合う食事法
(スパイスの活用法)**

11月30日(土) 14:00~16:00 **季節に合わせた生活法**

場所：横須賀中央スタジオ

料金：1回参加 5000円(税込)

まとめて3回参加 12000円(税込)

お申込み・お問い合わせ

info@ayusjapan.com

