



アーユルヴェーダに学ぶ ごま油の効用と 季節（秋～冬）の過ごし方

アーユルヴェーダは、インド 5 千年の歴史のなかで培われた伝統医学です。今回の講座では、アーユルヴェーダには欠かせない若返りの金の油《ごま油》の効用や具体的な使い方、秋から冬にかけての季節の過ごし方を学び、健康的な暮らしに役立てます。

【定員 15 名】



本場仕込みのスパイシーなチャイあり。お楽しみに！

8月25日(火) 10時30分～12時30分

生活クラブ生協 2階会議室 (JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩 3 分)

講師：島 はるみ さん

(日本アーユルヴェーダスクール認定 アーユルヴェーダヘルスコーディネーター、ヘナセラピスト、美容師。アトピーの発症から自然治癒力に興味を持ち、アーユルヴェーダに出会う。日本アーユルヴェーダスクールに入学し、2年生を卒業する頃には同級生も驚くほどの治癒をする。現在はヘナハーブを使ったりする自然派ヘアスタイリスト)

参加費：2,000 円 ごま油などの材料費込み

持ち物：フェイスタオル 2 枚 (ヘッドマッサージに使用します)

お申込みやお問い合わせは NPO 法人 大人の学校

さいたま市南区別所 5-1-11 USK ビル

電話/FAX 048-866-9466

メール otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp

大人の学校からのお願い...キャンセル待ちの方や材料の準備の都合があります。お申し込み後のキャンセルの際は必ず連絡ください。