



# インド5千年の知恵

## アーユルヴェーダと ヘッドマッサージ

長年のアトピーに悩まされていた講師の島さんが、アーユルヴェーダの現実的で科学的な考えにひかれ、インドをたびたび訪れながら体得したさまざまな極意を学ぶ好評の講座です。今回は、アーユルヴェーダではデトックスの季節とされる「春」に向けた過ごし方や、その際の食事の内容、生活の仕方をうかがいます。また、さまざまな効果が期待できるヘッドマッサージも行います。【定員 12名】

## 2月25日(月) 午後2時~4時30分

場 所：生活クラブ生協本部 2階 (JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講 師：島 はるみ さん

(ヘアアーティスト歴18年、日本アーユルヴェーダスクール認定ライフスタイルアドバイザー)

参加費：2,500円

マッサージにすぐに使える！キュアリング（酸化しないよう加熱したもの）済みの  
ごま油（ミニボトル）のおみやげ付き

持ち物：肩にかけるフェイスタオル1枚

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ので、お申し込み  
後のキャンセルの際は必ず連絡ください。

お申込み・お問い合わせは

NPO法人 大人の学校

電話/FAX 048-866-9466

メール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)

