



インド五千年の知恵 アーユルヴェーダとヘッドマッサージ

今年も連日暑い日が続いています。アーユルヴェーダにおいて、秋に向かうこの時期は夏の疲れで体調と血液が汚れるとされています。今回の講座では、「秋」に向けた過ごし方やその際の食事の内容、生活の仕方などをうかがいます。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。ぜひご参加ください【定員 12 名】

8 月 19 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

持ち物：肩にかけるフェイスタオル 1 枚

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) 済みの
ごま油 (ミニボトル) のおみやげ付き

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

