

ヨーガとアーユルヴェーダを学ぶ 第3弾

AYVを現代に生かす実践栄養学 季節に応じた食 晩秋～冬

先着 **20**名

「生命を維持する為に最も重要でかつ基本となるのは食事」とアーユルヴェーダの古典チャラカサンヒターに述べられています。中でも「季節に応じた食事」がドーシャ(生命エネルギー)の均衡状態を保ち、健康の維持増進と病気予防に役立つことが詳細に記されています。又、最新の分子生物学をもとに発展してきた分子栄養学もアーユルヴェーダの食に対する考え方の妥当性を明らかにしつつあります。今回はアーユルヴェーダの食事法と最新栄養学を共に学習し、日々の食の指針が得られるセミナーです。

12月10日 日 10:00～15:00

ヨーガ・アーユルヴェーダ研修センター

(京都市伏見区桃山町下野29-39)

5,000円(昼食込み)

※事前にメール・電話・FAXで申込の上、会費をお振り込み下さい。

●京都信用金庫 南桃山支店 普通0239464 宗教法人日本ヨーガ禅道院

* 払込金受取書を以て領収書に代えます。

* 振込確認をもって受付完了といたします。

ヨーガ実修

10:00～11:30

ヨーガ禅—訓練された休息と心の安らぎ

講師:石田 祐雄(日本ヨーガ禅道院道院長)

講義と調理実演

11:40～15:00

「沖縄の長寿を可能にした食事法は
アーユルヴェーダの食事法にかなっていた」

講師:崎浜 キヌ先生(㈱ケイショウカイ栄養クリニック主宰)

国立奈良女子大学 食物学科、米国補完医療大学AUCM
アーユルヴェーダヒーリングコンサルタント
日本アーユルヴェーダ学会役員
琉球アーユルヴェーダ研究会会長
第29回日本アーユルヴェーダ学会沖縄研究総会大会会長

お申し込み・お問い合わせ **日本ヨーガ禅道院**

TEL 075-621-3831 URL <http://www.yoga-zen.org/>

FAX 075-621-3839 E-mail Info@yoga-zen.org

