



# 季節で巡るアーユルヴェーダ ～冬の章～

日本ヨーガ禅道院 「ヨーガを学ぶ会」



アーユルヴェーダ医師

講師 浅貝賢司先生

～講師より～

アーユルヴェーダでは、「季節に応じた食事とライフスタイルを実践する人は体力を増し、顔の艶をよくする」とあります。つまり自然と調和した生活法を薦めています。

春先の調子は冬の過ごし方で決まると言われる位、冬の過ごし方は大切です。アーユルヴェーダではこの時期、体内の風のエネルギーが増加してくるといいます。食事やライフスタイルが原因で風のエネルギーが乱れると、皮膚が乾燥したり、冷え性になったり、便秘、不眠、生理が乱れたりします。今回のセミナーではそんな冬を快適に過ごすための食事やスパイスの取り方、体のケア等生活に役立つ知識を学びます。

アーユルヴェーダを使って寒い冬を乗り切りましょう。

日時：2016（平成28）年2月14日（日）

9：30～12：00

会費：2,000円 ※当日受付でお支払い下さい。

**要事前申込**

事前に電話・FAX・メールにてご予約を。

会場、お問い合わせ・申し込みは <http://www.yoga-zen.org/>

日本ヨーガ禅道院

TEL075-621-3831 FAX 075-621-3839

E-mail : [info@yoga-zen.org](mailto:info@yoga-zen.org)

