



はじめての アーユルヴェーダ

～ わたしに還る 季節のセルフケア ～

第1回

ギー作りと
秋の養生

開催日

9月10日(木)

SEPTEMBER 10

10:00～12:00

アーユルヴェーダとは・・・

3大医学の一つ。東洋医学。AYURVEDA「生命の科学」＝サンスクリット語でAYUS＝「生命」とVEDA＝「科学」健康で幸せな人生を歩むために生きる智慧。5000年前から伝承され続けるインド・スリランカ発祥の伝承医学。病気の人は健康に、健康な人は病気にならないための体を作る。

「ギー」はアーユルヴェーダで『最高のオイル』と称されていて心と体を整える万能な「生命エネルギーを高める食材」とされています。

(当日は小瓶でギーをお持ち帰りいただけます。)

- ◆講師：平林幸恵さん（アーユルヴェーダセラピスト）
- ◆対象：一般8名（※先着申込制）
- ◆費用：800円（材料費）
- ◆持ち物：エプロン、筆記用具
- ◆申込：8月16日（日）9時～電話または来館にて受付
- ◆託児：6ヶ月以上のお子様（定員3名）※窓口で手続き

※申込時にお預かりする個人情報は、取扱いに十分留意し
本事業の実施に係わる事務以外には使用いたしません。
事業参加にあたって心配なことがあればご相談ください。



講師：平林幸恵さん

お申込
お問合せ
(月曜休館)

茅ヶ崎市立南湖公民館 ☎ 0467-86-4355
〒253-0061 茅ヶ崎市南湖 6-15-1 (受付 9時～17時)