



Ayurveda

アーユルヴェーダ オンライン全3回

「アーユルヴェーダ」を日々の暮らしのなかに取り入れるための3回コース

アーユルヴェーダは、約5000年前から現代まで、心と身体を健やかにするために使われてきた智慧です。

今回の講師、田村ゆみ先生は「アーユルヴェーダは命の取扱説明書」とおっしゃいます。知らなくても生きていかれるけれど、知っていたらより上手に自分の心身と共に、生きることができます。アーユルヴェーダをご自分のペースで、むりなく生活に取り入れてみましょう。すこしずつの積重ねが健やかな心身を作り、健やかな心身は、より素敵な毎日につながるでしょう。

3回シリーズでは、日々の生活にすぐに活かせる内容をお伝えします。各回では、アーユルヴェーダの基本的な知識に加えて、材料をお配りします*ので、実践的なことも学んでいただけます。当日で参加いただけなかった方でも、録画で1週間観ていただくことができます。アーユルヴェーダは聞いたことあるけど、オイルマッサージのこと?とか、手軽ではないから続かなかった。。。という方まで、全く初心者の方から経験者の方まで、どなたでもご参加いただける内容です。

*各開催日10日前にお支払い手続き終了で、受付完了となります。受付完了した方には、材料を郵送でご指定の住所(メンバー様はクラブ登録住所)へ郵送いたします。別の住所へご郵送希望の方は、開催10日前までにメールでお知らせください。

講師：田村 ゆみ： / AROUND INDIA 主宰
東京生まれ、神奈川県藤沢育ち、茅ヶ崎在住。

2008年、インドのケララ州でアーユルヴェーダとヨガを学び、約40日間のパンチャカルマを受ける。帰国後、アーユルヴェーダのサロンやスクールを運営。定期的にインドを訪れながら、ためして楽しいインド旅、アーユルヴェーダ情報などを日本に紹介する“アラウンド・インディア” (<https://around-india.com>) を主宰している。インド政府認定アーユルヴェーダパンチャカルマセラピスト薬学、診察・診療コース修了 / ハタヨガTTC修了 / MGS Kalari カラリバヤットウ・カイウルチリセラピストチベット医学 Men Tsee Khang 20 sessions Introductory Course修了 / インド・ケララ州アーユルヴェーダ病院・スクール提携

ご予約は Web 予約より

1

9月18日 (土) 11:15-12:30
「アーユルヴェーダを生活に活かすために」

アーユルヴェーダには、いまの暮らしにも役立つ知恵がたくさん詰まっています。冷えやすい人、あまり食べていないのに太りやすい人、ちょっとしたことでカッとなりやすい人など、私たち一人ひとりとは異なっているので、まずはその性質を捉えるところから始めてみましょう。オイルは、セルフケアのお役立ちアイテムです。簡単な使いかた、オイルの選びかたなどをお伝えしながら、一緒に塗ってみましょう

- ・インド5000年の知恵アーユルヴェーダについて
- ・簡単な体質チェック (ドーシャチェック)
- ・今日からできるオイルケア (材料配布)

参加費：メンバー 4,000 円 (材料費、材料郵送費込)
ビジター 4,500 円 (材料費、材料郵送費込)

2

2回目10月16日 (土) 11:15-12:30
「アーユルヴェーダ：生活リズム」

なんだか調子がすぐれない。健康になりたいけれど何をしたらいいのかわからない。そんな時は、生活のリズムを見直してみましょう。アーユルヴェーダの時間割を使うと、整えたいポイントが見えてきます。明日からの暮らしの中で、ちょっとずつ調整してみましょう。インドのアーユルヴェーダ病院や暮らしの中で使われている自然素材で手を洗ってみると、あなたにもうれしい変化が起こるかもしれません。

- ・アーユルヴェーダ的時間割を使い、生活のリズムを整える
- ・体がよるこぶ石鹸 (材料配布)

参加費：メンバー 4,000 円 (材料費、材料郵送費込)
ビジター 4,500 円 (材料費、材料郵送費込)

3

3回目11月20日 (土) 11:15-12:30
「アーユルヴェーダ：季節のケア」

季節に合わせて暮らしかたを変えると、心や体がラクになってきます。そこで冬といえば気をつけたい、風邪・インフルエンザ、そしてまだまだ気になるコロナにも役立つ予防的ケアをお伝えします。簡単に作れて飲みやすく、常備しておきたいインドの伝統医学省おすめのスパイスティーも、本格的に冬が来る前に準備しておきましょう。

- ・伝統医学のナチュラルな風邪・コロナ予防法
- ・免疫と呼吸器官のスパイスティー (材料配布)

参加費：メンバー 4,000 円 (材料費、材料郵送費込)
ビジター 4,500 円 (材料費、材料郵送費込)