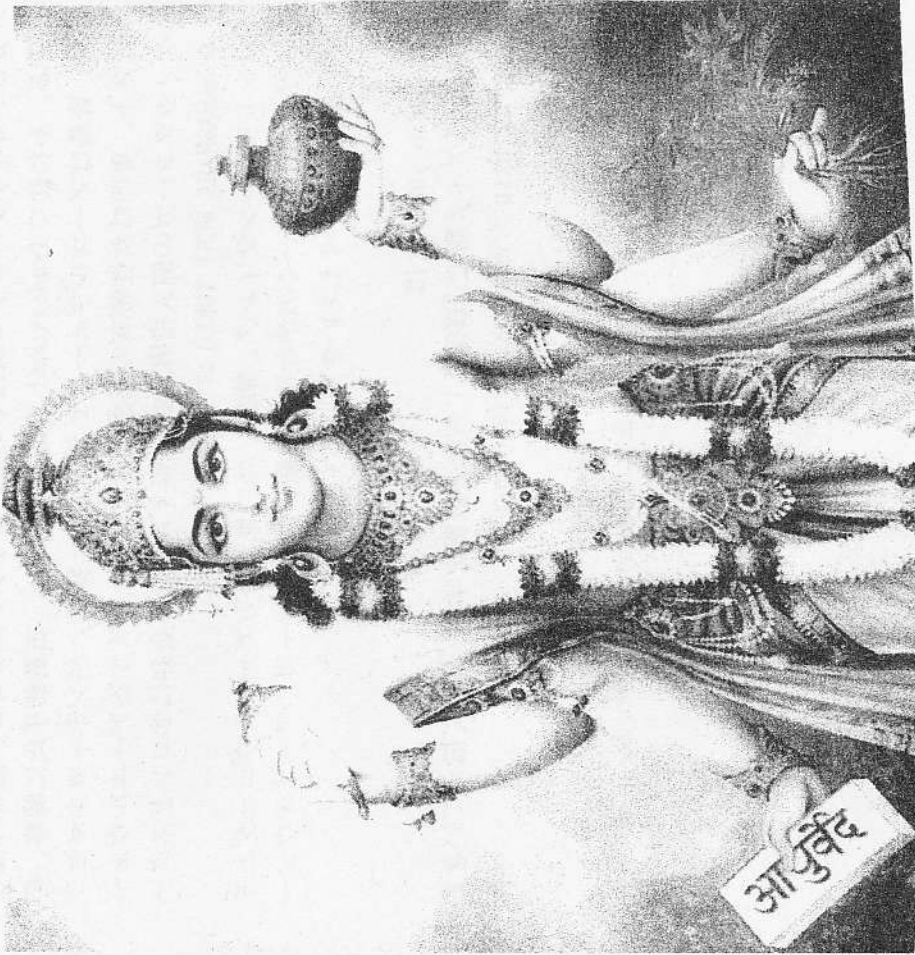


studio yukar 主催

子どもと一緒に学べます

アーユルヴェーダ初級講座（理論・実践）全12回



東京都国分寺市東元町 2-20-10 / 042-401-8505 <http://www.cafesolw.com>

cafe *Slow*

- 【講座期間】 2014年7月24日（木）～2015年6月18日（木）
【日時】 第三木曜日 11時～12時（15分前入室可能です）
【場所】 カフェスロー別棟こどもパン2階ワークショップスペース
【参加費】 理論は各回2,500円（テキスト代含む）
実践は3,000円（オイル代含む）
身障者・母子家庭・生活保護の方の割引があります

<講座予定>

- 1、歴史（7月24日）
- 2、哲学（8月28日 以下、基本的に第三木曜日）
- 3、概念（9月18日）
- 4、ドーシャ（10月16日）
- 5、季節の養生（11月20日）
- 6、日々の養生（12月18日）
- 7、アグニ、スロータス（1月15日）
- 8、薬理 1（2月19日）
- 9、薬理 2（3月19日）
- 10、トリートメント パンチャカルマ（4月16日）
- 11、食事（5月21日）
- 12、ヨーガ ヴェーダンタ（6月18日）

<実践予定>

- 3 回目にあわせてセルフアヴィヤンガ（セルフマッサージ）の実践
- 6 回目にあわせてヘッドマッサージ フットマッサージの実践
- 9 回目にあわせてベビーマッサージの実践

参加の方法、詳細はウラ面へ⇒