

全12回にわたり、アーユルヴェーダの初級理論を学びます。

本をよんでも、サンスクリット語ばかりで、よくわからぬ・・・でも、生活や食事に、健康や美容に、なんとなくアーユルヴェーダってよさそう！って、関心の高い女性、インド好きな方からよのお話を聞きます。でも子どもがいるから、勉強しに行くなんて難しい・・・講座代も高いし。そんなお話も聞きます。

あの、おでこにオイルたらすの、なにに効くの？

ヨーガとどうつながってるの？

わたしでも、アーユルヴェーダとりいれられるの？

studio yukar では、そんな質問に全部お答えするべく、やさしい講座を開くことにしました。

かつて、わたしたちも幼子をあちこち引き連れて、教えていただいたとグール(師)に恵まれ、その感謝をいまお伝えたくもあります。

学校でお勉強するかたちではなく、車座で、教える人と教わる人の垣根なく学ぶ楽しさをわかちあうために。

すべてにおいてふさわしい、このカフェロースローにて集みましょう。

途中参加も大丈夫。もともとと学びたい人は、中級、上級編の開催もご相談しながら。個人レッスンでもやりましょうか。一緒にインドに行きましようか。トリートメント受けたくなった方も、ご相談下さい。ヨーガ指導も、ご相談下さい。アーユルヴェーダの伝え手になりたくなくなっちゃった？そんな方のためにインドスタディーツアーくみましようか？

わくわくしながら、夢を見ながら、いまを学びゆきましよう。
どうぞよろしくお願ひします！

studio yukar 代表 atsuko Hirose

atsuko Hirose

2000年より東インド舞踊、ヨーガを福島まゆみ氏に師事。アシュタンガヨーガをケンハラクマ氏にその後、シヴァナダンダヨガ、陰ヨガなど学ぶ。あわせてTraditional Ayurveda Japan 田島恭子氏に師事、卒業。資格はアーユルヴェーダセラピスト、講師。パンチャカルマセラピスト。専門は女性特有の疾患などにアプローチするアーユルヴェーディックヨーガの個人指導。2014年8月武蔵小金井にサロンとスクール SAHASARA WEST TOKYO オープン。

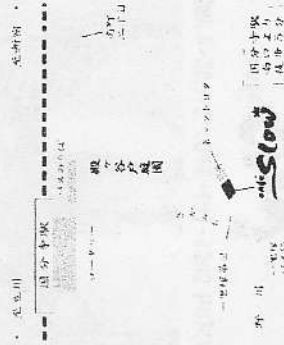
マントラチャントイング、物語、詩の世界からアーユルヴェーダとヨーガを紐解いていくのが今後の課題。舞踊、ヨーガ、アーユルヴェーダの三位一体を考えていきたいです。

☆studio yukar とは

yukar はアイヌ語で「真似る」古代の叡智を学び、真似て伝えていきましよう。http://kamuyukar.jimdo.com/

☆お申し込み お問い合わせ 080-9808-2971 (ひろせ)

または kamuyukar@yahoo.co.jp まで



cafe slow へのみちのり

全12回にわたり、アーユルヴェーダの初級理論を学びます。

本をよんでも、サンスクリット語ばかりで、よくわからぬ・・・でも、生活や食事に、健康や美容に、なんとなくアーユルヴェーダってよさそう！って、関心の高い女性、インド好きな方からよのお話を聞きます。でも子どもがいるから、勉強しに行くなんて難しい・・・講座代も高いし。そんなお話も聞きます。

あの、おでこにオイルたらすの、なにに効くの？

ヨーガとどうつながってるの？

わたしでも、アーユルヴェーダとりいれられるの？

studio yukar では、そんな質問に全部お答えするべく、やさしい講座を開くことにしました。

かつて、わたしも幼子をあちこち引き連れて、教えていただいたとグール(師)に恵まれ、その感謝をいまお伝えたくもあります。

学校でお勉強するかたちではなく、車座で、教える人と教わる人の垣根なく学ぶ楽しさをわかちあうために。

すべてにおいてふさわしい、このカフェスペースにて集みましょう。

途中参加もだいじょうぶ。もともとと学びたい人は、中級、上級編の開催もご相談しながら。個人レッスンでもやりますし。一緒にインドに行きましようか。トリートメント受けなくなった方も、ご相談下さい。ヨーガ指導も、ご相談下さい。アーユルヴェーダの伝え手になりたい方ですか？そんな方のためにインドスタディーツアーくみましようか？

わくわくしながら、夢を見ながら、いまを学びゆきましよう。
どうぞよろしくお願ひします！

studio yukar 代表 atsuko hirose

atsuko hirose

2000年より東インド舞踊、ヨーガを福島まゆみ氏に師事。アシュタンガヨーガをケンハラクマ氏にその後、シヴァナダンダヨガ、陰ヨガなど学ぶ。あわせてTraditional Ayurveda Japan 田島恭子氏に師事、卒業。資格はアーユルヴェーダセラピスト、講師。パンチャカルマセラピスト。専門は女性特有の疾患などにアプローチするアーユルヴェーディックヨーガの個人指導。2014年8月武蔵小金井にサロンとスタジオ SAHASARA WEST TOKYO オープン。

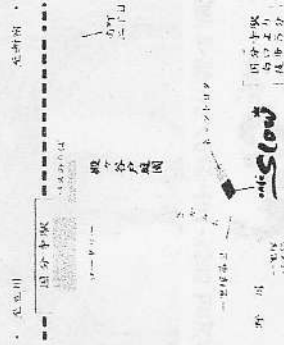
マントラチャントイング、物語、詩の世界からアーユルヴェーダとヨーガを紐解いていくのが今後の課題。舞踊、ヨーガ、アーユルヴェーダの三位一体を考えていきたいです。

☆studio yukar とは

yukar はアイヌ語で「真似る」古代の叡智を学び、真似て伝えていきましよう。 <http://kamuyukar.jimdo.com/>

☆お申し込み お問い合わせ 080-9808-2971 (ひろせ)

または kamuyukar@yahoo.co.jp まで



cafe slow へのみちのり