

超入門 ヨーガのための

アーユルヴェーダ



ヨーガと関係深いアーユルヴェーダには、健康に役立つ知識がたくさんあります。アーユルヴェーダの考え方を学び、アーユルヴェーダに基づいたヨーガの練習方法やセルフケアをご紹介します。インドに古くから伝わる健康になる知恵を、講義と実践で学んでいきましょう。

全5回 毎週木曜日 14時～16時
10/5, 12, 19, 26, 11/2

I. 「アーユルヴェーダの基礎知識」

アーユルヴェーダの考え方を学ぼう

II. 「日常生活への取り入れ方」

体質チェックシートを使い、自分の体質を知ろう

III. 「セルフマッサージのやり方」

オイルマッサージ(アビアンガ)をプチ体験してみよう

IV. 「健康的な食事法」

何を食べるかより、どう食べるかを学ぼう

V. 「体質に合わせた運動法」

体質や体調に合わせたヨーガの練習



会 場 九段生涯学習館

参 加 費 3,000 円(材料費・保険代含む)

対 象 千代田区在住・在勤・在学の 20 歳以上の方

定 員 20 名 (締切り後、抽選の上、ハガキでご連絡)

申込方法 9月 20 日(水)17 時まで

電話、FAX 又はホームページよりお申込み下さい。

【Fax の場合: 講座タイトル/氏名(ふりがな)/郵便番号/住所/電話番号/年齢
 /在勤・在学の方は、勤務先・学校名を記載】

託 児 9月 20 日(水)時点で、満 6 ヶ月～未就学児まで

1人 1 回 1,000 円 申込み締切日までに申込み

企 画 運 営 インドに学ぶウェルネス研究会 九段

講師プロフィール
 古川貴子
 (Takako Furukawa)



大学卒業後、体操教室のインストラクターを経て、ヨーガ(yoga)講師へ。2010 年よりインド・マハラシュトラ州ブネにて Dr.Samprasad Vinod 氏に師事。インドの古典ヨーガとアーユルヴェーダを学ぶ。「インドに学ぶウェルネス研究会」の講師として、ウェルネスの知識を楽しく学べるヨーガ講座を都内中心に開講中。

- ◆天候や交通機関の運行状況およびその他の事情により、講座が中止、変更になる場合がございます。予めご了承ください。
- ◆保険に加入させていただく都合上、ご本人さま以外の参加はお断りいたします。
- ◆10月1日(日)17 時以降のキャンセルは、500 円のキャンセル料が発生いたします。
- ◆第3回目で、ごま油を使用いたします。ごまのアレルギーがある方は、ご相談ください。
- ◆お子さまの同伴は、ご遠慮いただいております。

主催
 問合せ先



千代田区立

九段生涯学習館

こころを育み 明日へつなぐ

〒102-0074 千代田区九段南 1-5-10

電話 03-3234-2841/FAX 03-3262-7460

ホームページ <http://www.kudan-il.info/>