



アーユルヴェーダに学ぶ 春のスパイスと料理

アーユルヴェーダは、インド5千年の歴史のなかで培われた伝統医学です。今回の講座では、アーユルヴェーダ的な春の過ごし方と季節にふさわしいスパイスの紹介と具体的な使い方、簡単な調理を行います。(トリカトゥとスイーツを作り、作ったトリカトゥは持ち帰ります)

【定員 15名】

2月9日(火) 13時30分~15時30分

生活クラブ生協 2階会議室(JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩3分)

講師: 島 はるみ さん

(日本アーユルヴェーダスクール認定 アーユルヴェーダヘルスコーディネーター、ヘナセラピスト、美容師。アトピーの発症から自然治癒力に興味を持ち、アーユルヴェーダに出会う。日本アーユルヴェーダスクールに入学し、2年生を卒業する頃には同級生も驚くほどの治癒をする。現在はヘナハーブを使ったりする自然派ヘアスタイリスト)

参加費: 2,500円 ※材料費込み

持ち物: エプロン・三角巾・筆記具

お申込みやお問い合わせは **NPO法人 大人の学校**

さいたま市南区別所 5-1-11 USK ビル

電話/FAX 048-866-9466

メール otonano-gakkou@ocn.cure.ne.jp

大人の学校からのお願い…キャンセル待ちの方や材料の準備の都合があります。お申し込み後のキャンセルの際は必ず連絡ください。