



# インド5千年の知恵 アーユルヴェーダを 生活に取り入れる

長年のアトピーに悩まされていた講師の島さんが、アーユルヴェーダの現実的で科学的な考えにひかれ、インドをたびたび訪れながら体得したさまざまな極意を学ぶ好評の講座です。

今回は、身体が冷えたり肌が乾燥し、また心も不安定になりやすくなる「冬」に向けた、食事の内容や生活の仕方をうかがいます。また、デトックスやリラックスなど、さまざまな効果が期待できるヘッドマッサージも行います。【定員 12 名】

## 10月29日(月) 午後1時30分～4時

場 所：生活クラブ生協本部 2 階 (JR 埼京線「中浦和」駅下車 徒歩 3 分)

講 師：島 はるみ さん

(ヘアアーティスト歴18年、日本アーユルヴェーダスクール認定ライフスタイルアドバイザー)

参加費：2,500 円

マッサージにすぐに使える！キュアリング (酸化しないよう加熱したもの) 済みの  
ごま油 (ミニボトル) のおみやげ付き

持ち物：肩にかけるフェスタオル 1 枚

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ので、お申し込み後のキャンセルの際は必ず連絡ください。

---

お申込み・お問い合わせは

NPO法人 大人の学校 電話/FAX 048-866-9466  
メール [otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp](mailto:otonano-gakkou@cure.ocn.ne.jp)

