

**あーゆる朝かつ・Ayurvedic Morning Activities 毎月第3土曜日 朝 6:00~8:00**

≪ オージャスを増やす朝かつ 5月のテーマ ”三心“ ≫

第7回5月21日(土) 2,000円

< 自分と向き合う 坐禅・読経 >

曹洞宗 陽興寺 住職 高岸宗範(そうはん)

<ココロとカラダと呼吸を調える あーゆるヨーガ>

講師: NPO 法人日本アーユルヴェーダ協会 認定 アーユルヴェーダのコーディネーター

中目黒・Yoga&Ayurveda OMA 主宰 清水照季子

<Ayurvedic Lifestyle あーゆる勉強会>

講師: 広島 曹洞宗 八屋山普門寺 副住職 公認心理師 臨床心理士

吉村昇洋(しょうよう)

“典座教訓”より 三心について・精進料理とは“

<あーゆる勉強会> では

5月は「精進料理」について学びます。「精進料理」と

<5月のゲスト講師は 宗範さんからのご紹介>

多方面で活躍中 曹洞宗 八屋山普門寺 副住職・吉村 昇洋さん。

曹洞宗八屋山普門寺副住職。公認心理師／臨床心理士。相愛大学非常勤講師。1977年3月広島生まれ。駒澤大学大学院で仏教学修士の学位を取得後、2002年より福井県の曹洞宗大本山永平寺にて修行。2年2ヶ月の修行生活中、調理を司る「大庫院」に5ヶ月強所属し、禅の精進料理のイロハを学ぶ。

2012年より自坊にて、作り方と作法に重きを置いた精進料理教室『広島精進料理塾』を主宰。

2014年のNHK Eテレ『趣味 Do 楽』「いただきます、お寺のごはん」(全8回)を皮切りに、NHK Eテレ『きょうの料理』『まる得マガジン』、NHK総合『ごごナマ』などで精進料理の講師を務める。

近著に、『心とくらしが整う禅の教え』(オレンジページ)のほか、料理関係のものとしては、近年の精進料理研究を集大成した『精進料理考』(春秋社)、『心が疲れたらお粥を食べなさい』(幻冬舎)などがある

[https://www.amazon.co.jp/dp/4393159020/ref=cm\\_sw\\_r\\_cp\\_api\\_i\\_21W5MCMT89SF509W635X](https://www.amazon.co.jp/dp/4393159020/ref=cm_sw_r_cp_api_i_21W5MCMT89SF509W635X)

≪お申込み・お問い合わせ≫

あーゆる朝かつ・NPO 法人日本アーユルヴェーダ協会認定アーユルヴェーダのコーディネーター 池内柚美子 Mail : [i.yumi.mallika@gmail.com](mailto:i.yumi.mallika@gmail.com)

<https://instagram.com/terakoya.sala.jimukyoku?r=nametag>