

NPO 法人 日本アーユルヴェーダ協会 ウェビナー
インドの伝統医学アーユルヴェーダに基づいた考え方とお釈迦さまから学ぶ 1 年

寺子屋シャーラ長崎 3月の予定

お釈迦さまの薬箱 ～知識の数珠つなぎ～ 全 12 回

毎月第 3 火曜日 19 時～21 時 ZOOM 開催 おかげさまで大好評！！

第3回3月16日(火)

講師： 曹洞宗 玉峰寺 住職・作家・薬剤師 太瑞知見 “大乘仏教の成立”

ゲスト講師： アーユルヴェーダ料理研究家

日本アーユルヴェーダスクール基礎クラス講師・認定ヨガ療法士・栄養士 三浦麻貴

“現代の時薬について考える～アーユルヴェーダの食べ方から学ぶ、健康的な食事とは”

Ayurvedic Life 講師： 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ア
ディネーター

アーユルヴェーダ&アロマセラピーエステサロン・シャクティ 池園眞智子 ”砂療法“

会費 年会費 36,000 円 単発受講 3,500 円

(途中から年間に切り替えもできます。参加されていない月は動画視聴で補えます)

テキスト 太瑞知見著「お釈迦さまの薬箱」1,500 円 (送料込み)

受講者全員 講座翌日より1週間、動画を後追い視聴できます。

《3月のテーマ》

三浦先生が取り上げて下さる「時薬」。「時薬」とは食事のことで、食事は午前中のみと時間制限があることなど、テキストの「お釈迦さまの薬箱」で紹介されています。

「また、食事の見直しは生活の基本を立て直すことにもつながります。」(P157引用) 3月は季節の変わり目。「時薬」はタイムリーなテーマですね。

《実行委員長より》

自分の健康や家族の健康を考えながら作る食事、選ぶ食材は体への思いやりだと思いませんか？ そしてその思いやりにアーユルヴェーダの考えを足すと・・・心身ともに喜ぶ食事になるのではないのでしょうか？ アーユルヴェーダ料理研究家の三浦先生と一緒に”食について“の考えを深めていきましょう。今から3月の講義が楽しみです。

お問い合わせ・お申し込み i.yumi.mallika@gmail.com 寺子屋シャーラ長崎 池内まで