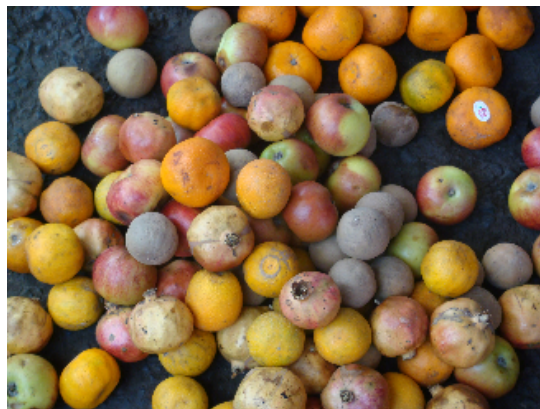


Food and Life Style with Ayurveda

アーユルヴェーダ ワークショップ

～ 食&ライフスタイル ～



いくら効果のある健康法と言われても、体質や体調に合わなければ逆効果ですし、どんなに質のよい食べ物も身体が栄養として消化・吸収する力がなければ、悪影響さえ及ぼしかねません。皆さんは、本当に“私”にあったものを選んでいますか？

一人ひとりの体質と体調をふまえた正しい食材選び。

生活にすぐに取り入れられる、ちょっとした工夫。

そんな健康と美への知恵があふれるアーユルヴェーダに学ぶワークショップです。調理実習では、スパイスの使い方、レシピ、さらには個人の体調や好みに合わせた応用方法まで実践的に学びます。食に関心のある方。健康に関心のある方。ベジタリアンの方。特におすすめです。

【日程】	11月21日（土）13:30-20:30	プラナパワー ヨガスタジオ
	11月22日（日）13:30-20:30	プラナパワー ヨガスタジオ
	11月23日（祝）9:00-17:00	MmMm キッチン（調理実習込）

【講師】 マニッシュ・パトワルダン医師 Dr. Manish Patwardhan ※通訳あり。

【受講料】 71,400円（税込）

※ アーユルヴェーダ・ライフスタイル・コンサルタント養成コースとしてご受講の方は全4講座271,320円（税込）となります。

Food and Life Style with Ayurveda

アーユルヴェーダ ワークショップ

～ 食 & ライフスタイル ～



【会場】 プラナパワー ヨガスタジオ および MmMm キッチン
東京都渋谷区恵比寿 1-18-5 アルカサル恵比寿 B1F

【申込方法】 メールにてプラナパワー pranapys@w2.dion.ne.jp までお申送ください。

【単位認定】

- ・全米ヨガアライアンス RYT500 の単位として認定されます。
- ・単発でもご受講いただけるワークショップです。
- ・プラナパワーで開催中の「アーユルヴェーダ・ライフスタイル・コンサルタント養成コース」の一講座です。Level1 の 4 講座を全て受講された方にはインドのアーユルヴェーダ・アカデミーよりアーユルヴェーダ・ライフスタイル・コンサルタントのライセンスが発行されます。

【過去の受講生の声】

- ・「はじめは奥深くて戸惑いましたが、実はロジカルでシンプル。すぐできることがたくさんです。」
- ・「カウンセリングのアドバイスを取り入れたら驚くくらい体調に変化があり、受講しました。無理して生活を変えたり、高価な薬を使ったりしていないのに、すごく健康になりました。」
- ・「今日出来る、シンプルな生活のヒントがたくさん学べました。」
- ・「以前から関心はあって本を読んでいたのですが、本やインターネットには書いていないインドの先生だからこそその知識がたくさんありました。期待以上の講座でした。」

※上記は 2009/10 時点での内容です。都合により変更となる場合がございます。

www.pranapys.com

prana power yoga studio tel 03-3872-0797 email pranapys@w2.dion.ne.jp
〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿 1-18-5 アルカサル恵比寿 B1F

