

Ayurveda Academy Workshop

「食」ワークショップ 2009/3/5-8



5千年続くインド医学、アーユルヴェーダに学ぶ大好評プラナパワーのワークショップ。今回のテーマは「食」。何を食べ、何を食べないでおくか。何が体に良くて、何が悪いのか。健康や食に関する情報はあふれています。しかしいかがでしょう。

皆さんは、本当に“私”に合ったものを選んでますか？いくら効果のある健康法と言われても体質・体調に合わなければ逆効果です。いい食材を選んで食べても、体にそれを消化し吸収する力がなければ、悪影響を及ぼすとも言われています。プラナパワーのアーユルヴェーダでは、アーユルヴェーダの「食」に、体質や体調をふまえた、一人ひとりに合った正しい食材選びと調理方法を学びます。ぜひ、ご参加ください。

[日時] 2009年3月5日(木)～8日(日) 9時～17時30分(8日のみ13時～19時)

[場所] プラナパワー ヨガスタジオ

※ 期間中一日別会場にて調理実習。

※ 都合により受講できない日・時間がある方は補講をアレンジしますのでご相談ください。

[講師] Ayurveda Academy (Pune, India) ドクター

Dr. Manish Patwardhan Dr. Prachiti Patwardhan

※通訳がつきます。英語が話せない方も安心してご受講ください。

[受講料] 99,750円 (税・教材費込)

[Ayurveda Academy] 本ワークショップは「アーユルヴェーダ生活指導員養成講座」の一単位として認定されます。Level1 4講座を全て受講された方にはインドの Ayurveda Academy より「Ayurveda Life Style Consultant」のライセンスが発行されます。プラナパワーでは今後も継続的に「Ayurveda Academy」の講座を開催していきます。また、ドクターによるアーユルヴェーダ・カウンセリングも開催しています。詳細はプラナパワーウェブサイト、また、下記までお問合せください。

※本内容は2009/1末時点の内容です。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

