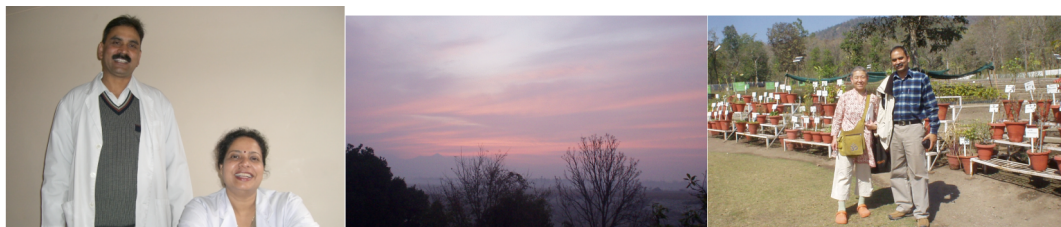


## 始めてみよう！アーユルヴェーダ「初心者クラス」

いよいよ今年も始まります！  
何も知らなくても、ほんの少しの興味があれば大丈夫！  
解りやすくお伝えして行きます。



### 第1回

#### \*アーユルヴェーダって何？

歴史的な背景やアーユルヴェーダ発祥の地、インドの文化など交えながら進めて行きます。  
生命学アーユルヴェーダとは…。自分の体質も調べてみましょう！

### 第2回

#### \*自分で脈診してみよう！

自分の日々のバランスを知る上でとても良いアドバイスをくれるのが脈。  
ポイントを知れば自分の脈診が出来るようになります。

### 第3回

#### \*アーユルヴェーダの食事法と味の持つ作用について

味には体を暖める、冷すという作用があります。日々の食卓に健康のヒントが見えて来ます。  
自分に合った食べ物を知る～体調を左右する味の性質と食べ合わせなど。

### 第4回

#### \*チャクラとマルマの役割を知る

体全体にあるエネルギーポイントがマルマ。エネルギーを循環させて行く基となり中心となるのが  
チャクラ。その役割と性質を知る事で手当が出来ます。

### 第5回

#### \*サブドーシャについて

サブドーシャが体のなかでどのような名役割をしているのか知る事で、自分の不調の原因病気を見つけ  
整えて行く事が出来ます。

### 第6回

#### \*マルマの活性化！マルマヨーガ&カラリヨーガ

ヨーガや呼吸法、マルマを意識する事で体やエネルギー全体を活性化させることが出来ます。  
カラリヨーガでエネルギーの流れをコントロールします。こころと体を整えてみましょう！

ご案内は…ミヤモトタミコノ北インド、リシケシにてアーユルヴェーダ理論を Dr Vishnudasu から、南インドケーララ州  
にて基礎知識とマッサージを Dr Mini Joy に、マルマを Mr Joy Jacob から学ぶ。現在は H.I.H.T Dr.Mamgain 夫妻に師事。  
「シュリクリシュナ・パンチャカルマセンター」マッサージ&マルマコース終了。日本アーユルヴェーダ学会会員。

会場：穂高シャロム地下スペースにて。毎週月曜日 10 時～12 時

6 月 29 日、7 月 6 日、13 日、20 日、27 日、8 月 3 日の全 6 回

参加費：全 6 回 1 名 4500 円、3 回 2500 円、1 回のみ 1000 円 (全てテキスト代が含まれます)

お問い合わせ：TEL&FAX 0261-62-0256(ミヤモト) e-mail tamichant@gmail.com まで

詳細は <http://chakra-moon.blogspot.com/> (チャクラムーンと検索して下さい) をご覧下さい！