

# 暮らしのアーユルヴェーダ

## ベーシックコース



### アーユルヴェーダを学ぶ3回連続の女性限定クラス

AROUND INDIAの田村ゆみさんを講師にお迎えし、祐天寺・スペースUにてアーユルヴェーダを学ぶ3回連続のこのクラス。日々の暮らしの中で、実際に取り入れやすいテーマ・内容をセレクトしていただきました。はじめての方でも、楽しく「アーユルヴェーダライフ」をスタートできます。皆様の好奇心を満たし、毎日を豊かにしてくれる「暮らしのアーユルヴェーダ ベーシックコース」。自信を持ってお勧めさせていただきます！

主催：Kairos Tokyo 幸田郁代

コース受講料：45,000円（税別） ※早期割引あり お問い合わせください

JUL

19

#### 快適な暮らし

季節の変化に  
耳をすます

AUG

23

#### 日々の暮らし

私の体は  
食べたもので  
できている

SEP

20

#### 調える暮らし

不調をケアする  
知恵



実践を多く取り入れた  
コースです

直接目で見て体験できるから、自分ひとりでもできるようになるのです。



初心者でもわかりやすい  
テキストです

今まで数あるアーユルヴェーダの本の中でピカイチのわかりやすさ！



3ヶ月フォローアップ  
も付いています

秘密のFacebookグループで、コース期間中は随時情報共有ができます。

## 主な内容と実践

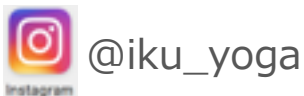
- 第1回 7月19日（水）：夏を快適に過ごすヒントと首肩のケア【実践】レモンウォーター/スパイシーヨーグルトドリンク/家庭でできるオイルマッサージ/鼻うがい/鼻オイル（ナスヤ）
- 第2回 8月23日（水）：食べ物から体になる仕組み、ダートゥとは？老廃物とは？ヘアケアについて【実践】セルフのオイルマッサージ/ハイビスカスシャンプー/ハーブシャンプー作り/ヘアパック作り
- 第3回 9月20日（水）：体の中を縦横無尽に走るスロータスとは？詰まりが引き起こす不調とは？目のケア【実践】目元のマッサージ/ローズウォーターパック/トリファラ/インドの健康器具を使ったフットマッサージ

●各回10時30分～15時45分、東急東横線・祐天寺駅そば・スペースUにて開催。

## お申し込み、お問い合わせは

[www.kairos-tokyo.com/contact](http://www.kairos-tokyo.com/contact) または  
[info@kairos-tokyo.com](mailto:info@kairos-tokyo.com) まで

コースに関する詳細情報を発信中！Facebook  
ページはQRコードからどうぞ



“とにかく、日本にいながらにしてインドの風を感じました”

入門編ワークショップを受けた方から次のような感想をいただいています。

“すべてのことが勉強になりました。自分の体と向き合っていきたいと思います”

“お話を聞くだけでなく、見たり嗅いだり飲んだり食べたりと五感をフルに活用してのステキな時間を過ごさせていただきました”

“誰にでも分かりやすいゆみさんの お話は自分のなかにとっても落とし混みやすかったです！”

“とにかく、日本にいながらにしてインドの風を感じました”

## 講師紹介 田村ゆみ (AROUND INDIA)

日々の暮らしや旅の中で、アーユルヴェーダや元気のヒントになることを探すことがライフワーク。2008年インドでアーユルヴェーダとヨガを学び、約40日間のパンチャカルマを経験。帰国後もサロン運営、アーユルヴェーダスクールなどを行いながら、師匠であるアーユルヴェーダドクターに言われた自分なりのアーユルヴェーダを探求。2010年ケララ伝統武術カラリパヤットゥの師匠P Dineshan Gurukkal宅に住み込みでカラリの療術を学ぶ。インドを定期的に訪れ、どこでもできるアーユルヴェーダの探求や、今ならまだ残っているすばらしい手仕事の数々、それに携わる人々や生活を覗いている。 <https://around-india.com>

インド政府認定アーユルヴェーダパンチャカルマセラピスト・MGS Kalari カラリパヤットゥ・ウルチリセラピスト・元インド号 編集長

