



～ 健康はキッチンから～
**キッチンファーマシー講座 &
 アーユルヴェーダクッキング**

現役アーユルヴェーダ臨床医師が教える
 家庭でできる実践的なアーユルヴェーダ



- ・風邪をひきそうとき
- ・胃もたれがするとき
- ・皮膚トラブルがあるとき etc...

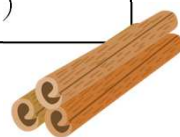
キッチンにあるもので対応できることがたくさんあります。
 アーユルヴェーダで使用されるお薬の約90%はハーブやスパイスです。
 今日からでも実践できることを毎日インドで何十人も患者さんを診察されている臨床医師 ビーマ・バット先生がアーユルヴェーダの基礎知識からご指導くださいます。アーユルヴェーダを初めて学ぶ方でも、学んでいる方でも、どなたでもご受講いただけます。



日 時：2019年4月16日、17日 9:00～17:00
 会 場：東京ヨーガ療法研修センター 東京都北区岩淵町32-25
 主な内容：4/16(火) 午前・アーユルヴェーダの基本理解
 ・家庭でできるアーユルヴェーダ製薬実習①
 午後・アーユルヴェーダクッキング実習・試食①
 4/17(水) 午前・アーユルヴェーダクッキング実習・試食②
 午後・家庭でできるアーユルヴェーダ製薬実習②
 受講料：1日参加 10,000円（税込）、2日間参加 20,000円（税込）当日支払
 ※どちらか一日だけの参加も可能ですがアーユルヴェーダが初めてのの方は1日目からの参加がおすすめです。
 申し込み：日本ヨーガ・ニケタン東京支部 tokyo@yoganiketan.jp
 件名を「キッチンファーマシー講座申込」として以下の内容を記載のしてメールでお申込ください。
 ①氏名 ②メールアドレス ③住所 ④電話番号
 ⑤所属（YIC/YTIC受講中/卒業、スリスリ受講中/卒業、その他）



- こんな方にお勧め！
- ✓ 実践的なアーユルヴェーダを知りたい
 - ✓ あまりクスリは飲みたくない
 - ✓ 美味しく食べて健康になりたい



【講師】 Bheema Bhatta M.D.

ニューデリーH.F.Hospital アーユルヴェーダ部長
 WHO アーユルヴェーダ顧問
 20年近く毎年来日され、ヨーロッパやブラジル等でもアーユルヴェーダの教育に毎年携わっておられます。

2017年11月 インド・カルナータカ州政府からの医学分野における最高の医療サービスに対して大賞を頂いています。
 （中央椅子に座っている方がバット先生）

