



LECTURE

3回シリーズレクチャー

今回はインドでのパンチャカルマ(アーユルヴェーダの治療)についてと、食事についてのレクチャーです。お気軽にご参加ください。

1. 「インドのパンチャカルマ体験記」スライド上映 ～浄化してわかる本当のカラダ～

サダナンド博士の治療施設は成果に定評があり、外国からも多くの患者が訪れます。インドに治療に行ってみたい人、どなたでもぜひご参加ください。質問も大歓迎です。

日時： 4月21日(土) 10:00～12:00
会場： 品川区立中小企業センター 地下 音楽室
講師： 佐藤真紀子
受講料： ￥2,000

□パンチャカルマツアー参加者募集!

夏にインドへの治療ツアーを計画しています。今回来られない方でも、御興味のある方には詳細が決定次第御案内をお送り致しますので御連絡下さい。(担当 090-8559-2708 佐藤真紀子 satovic44@yahoo.co.jp)

2. 「アーユルヴェーダでおいしく食べる」 Part 1 消化に良い食事を作る

アーユルヴェーダの専門家とインド人の主婦が共同で、日本の食材でおいしくカラダによいアーユルヴェーダ的な食事を作る方法をお教えます。

講義だけでなく実習と半分づつの2時間半です。1回目は日本の食材で消化によい食事を作るには?大根とムング豆(緑豆)を例に、いろいろな調理法をお見せします。

日時： 5月13日(日) 14:30～17:00
会場： 荏原文化センター 2階 料理講習室
講師： 佐藤真紀子 ニーラ・ゴドボレ
受講料： ￥3,800 (2. と3. 両方お申込の場合は、2回合わせて￥7,000)

3. 「アーユルヴェーダでおいしく食べる」 Part 2 スパイスや食材の個々の性質を知って活かす

スパイスの力を和食に取り入れる方法や、若返りの薬でもある精製バター(ギー)の作り方や使い方もお見せします。

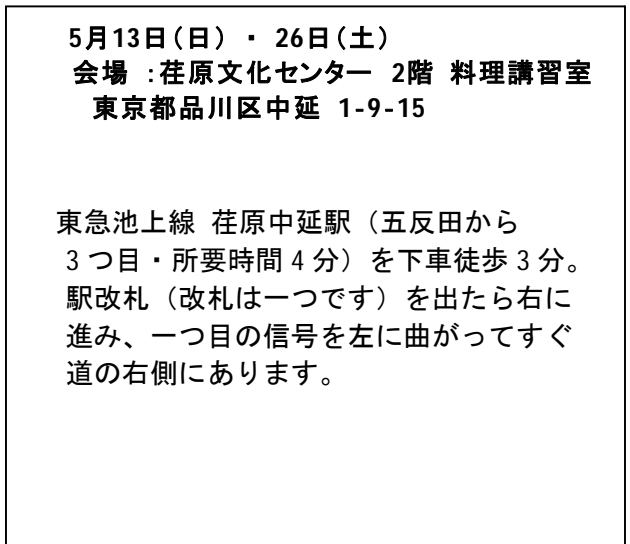
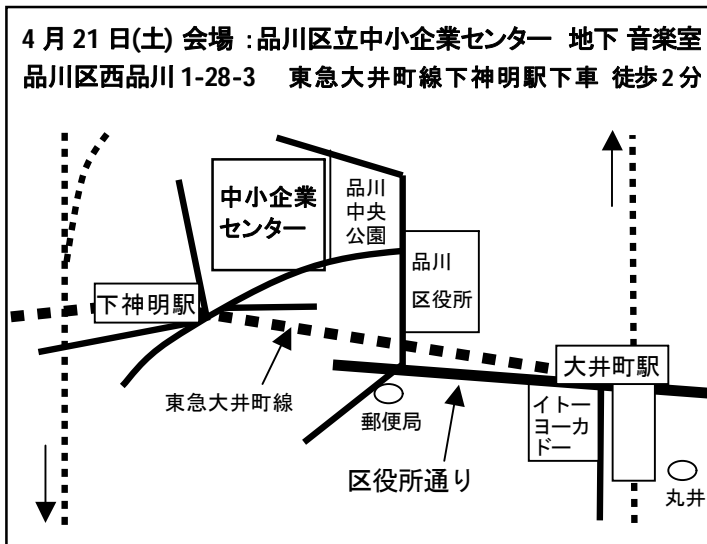
日時： 5月26日(土) 14:30～17:00
会場： 荏原文化センター 2階 料理講習室
講師： 佐藤真紀子 ニーラ・ゴドボレ
受講料： ￥3,800

定員：20名 主催：ダルシャナム 申込締切：4月18日(水)

申込方法：裏面の申込書に必要事項をご記入の上、03-5875-0867 古山みどり宛に FAX にてお送りください。その後、受講料を下記振込先にお振込ください。

振込先： ^{ふるやま}みずほ銀行 藤沢支店 2609565 古山みどり 宛

*お問合せ先： ^{ふるやま}ダルシャナム 古山みどり 090-5784-4051 (携帯Eメール: darshanam777@docomo.ne.jp)



申込書(FAX お申込先:03-5875-0867 古山みどり まで)

ふりがな(必須)		携帯電話	
お名前		E-mail	
ご住所	〒		
電話		FAX	
お申込の講座に印をおつけください。			
<input type="checkbox"/> 1.「インドのパンチャカルマ体験記」のみ ¥2,000		<input type="checkbox"/> 1.と2. または <input type="checkbox"/> 1.と3. ¥5,800	
<input type="checkbox"/> 2.「アーユルヴェーダでおいしく食べる」Part 1のみ ¥3,800		<input type="checkbox"/> 2.と3. ¥7,000	
<input type="checkbox"/> 3.「アーユルヴェーダでおいしく食べる」Part 2のみ ¥3,800		<input type="checkbox"/> 全回通し ¥9,000	