

寺子屋シャーラ千葉 in 了善寺

夏のアーユルヴェーダ
お寺で味わう

チャイの試飲と 瞑想体験

- そもそもアーユルヴェーダってなに？(簡単に)
- 過ごしにくい日本の夏をアーユルヴェーダの智恵で爽快に乗りきるための具体的な方法を伝授します。
- たまった疲れを取り、弱った消化力をアップするチャイの試飲(レシピ付き)
- 心が落ち着くヨガニドラ(瞑想体験)



講師：ふくしまりょう

(生命の科学アーユルヴェーダ
コーディネーター)

特別参加：上馬場和夫先生

(日本アーユルヴェーダ協会理事長)



日時：2025年7月27日(日) 13:30～15:30 受付13:00～

場所：了善寺(浄土真宗本願寺派) 本堂

千葉県市川市相之川2丁目12-28

参加費：3,000円(税込)