

アーユルヴェーダ「日々の過ごし方」講座

『自然に生きるための知恵の宝庫』に飛び込んでみよう!!

人間の生活は、日々めまぐるしく進化し、私達はその生活を当たり前のように生きていますが…

人類は、約600万年前にチンパンジーと別の道を進みはじめ、約5000年前にやっとエジプトなどの古代文明が始まりました

実は、電車や飛行機・家電製品や抗生物質等が、「多くの人の手に入るもの」になった世界大戦(1945年)後から、たった79年しか経っていません

私たちの生きる「今」は文明が発展するにつれて「便利になり、長寿にもなった！」これは喜ばしいことかもしれませんが、果たして私たちはこの急速な発展にうまく順応し、幸せに生きているのでしょうか？

実際に平均寿命は延びてますが、健康寿命は平均寿命より9～13歳も低くかったり、昔あまりみられなかった精神疾患なども増えていたり!?

私は、短期間で大きく生活環境や自然環境が変化している今だからこそ、私たちの中で変化せずにいることが大切な事柄もあると思っています
それは、私たちがどんなに進化をしても、自然の中で生きていること、私たちの身体も自然の一部であることは決して変わらないからです

私たちの身体や心にとって、何が負担のない自然な行為なのか…

身体が日々私たちの為にやってくれていることに、どう寄り添えばいいのか…

「伝統医学」アーユルヴェーダの先人の知恵から紐解き、日々の過ごし方を一緒に学んでみませんか(^▽^)b

・開催日時・	2024年2月 25日(日)	13:00～16:00	朝の過ごし方
	3月 17日(日)	13:00～16:00	身支度・身だしなみ・寝る前の過ごし方
	4月 21日(日)	13:00～16:00	ヨガのポーズを行う前にやる10のこと・生善行為
	6月 23日(日)	13:00～16:00	運動・性生活・飲酒・大事にしたい13のこと
	7月 21日(日)	13:00～16:00	睡眠・環境や土地について
	8月 25日(日)	13:00～16:00	鎖骨より上の健康
	・参加費用・	1講座	6.000円 (税込 6.600円)
6講座		30.000円 (税込33.000円)	

第一回の為、かなりお安い設定となっております！是非この機会にご参加をご検討してみてください(^^) /

参加をご検討いただいている方は、講座担当のKAYOKOまでお声がけ下さい (詳しいご案内をお渡しいたします)