

MAR  
25



藤原 よしこ先生

看護師歴30年超、都内有名心臓専門病院等でチーフとしても勤務。インドでアーユルヴェーダを学びサロン開業、クリニックなどで活躍しFM横浜で特集されたことも。

アーユルヴェーダセラピスト

## 藤原よし子先生による特別講義

アーユルヴェーダはおよそ5000年前にインドで発祥したというWHOの世界三大伝統医学の1つです。「生命の智慧」と訳され、病気の治療のみならず未病状態の改善や健康の増進に役に立つ多くの知恵があり、第1回目の講座はアーユルヴェーダの診断方法で自分の体質を調べます。ヨガと合わせセルフケアで元気な毎日を！実習もあります。

## はじめてのアーユルヴェーダ ～自分の体質を知ろう！～

3月25日（土）14:30~17:30

三浦市初声会場（詳細お問い合わせください。）

アーユルヴェーダの基礎講義と体質診断、簡単な実習もあります。

参加費：¥5000（もしくはカード1回分+¥3500）

駐車場：会場に駐車場はありますが満車の場合は移動していただく場合があります。

ご予約・お問い合わせ：surf and mountain代表 ふみえ

tel) 090-4010-0124

email) surfandmountain@gmail.com