

アーユルヴェーダとストレスマネジメント

～心と体はリンクしている～

生命の科学アーユルヴェーダは健康増進と病気治療の両面から考える医学です。心と体の両面で真の健康をもたらすための一日の過ごし方、季節に応じた生活法、食卓に気軽に生かせる「アーユルヴェーダ」を学んでみましょう。

講師紹介： 崎浜 キヌ

国立奈良女子大学食物学科卒。(株)ケイショウカイにて栄養クリニックを主宰。米国補完医療大学AUCMアーユルヴェーダヒーリングコンサルタント。日本アーユルヴェーダ学会役員。分子栄養学講座やアーユルヴェーダの食理論に基づいた講座を開設。主業務としては提携医療機関と連携し、血液検査データを始め各種検査データをもとに個別に栄養指導を行う。沖縄の特性を生かした“琉球アーユルヴェーダ”を提唱し、講演・講座を開設。

日時：平成30年8月10日（金）

時間：14：00～16：00

場所：石垣市商工会

連絡先：（公財）日本電信電話ユーザ協会沖縄支部（新里・堀川）

TEL 098-832-4111 FAX 098-832-9013

共催：石垣市商工会（公社）八重山法人会（公財）日本電信電話ユーザ協会沖縄支部

申込：開催日前日までに申込欄へご記入いただき上記ユーザ協会のFAX等にてご連絡ください

アーユルヴェーダとは？

5000年前にインドで発祥した学問でWHO（世界保健機構）に認証された医学体系です。

普段慣れ親しんでいる西洋医学は病気が起きてから症状を取り除くものですが、アーユルヴェーダは病気にならないように食事や健康法（ヨガ・瞑想）で長寿や若さを保つ予防医学です。



【申込欄】

事業所名		連絡担当者	
住所		TEL/FAX	TEL FAX
受講者名		受講者名	
受講者名		受講者名	