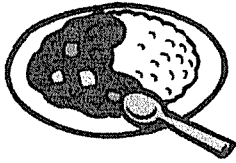


ヨーガサークル 探験塾20周年記念 インドヨーガ と カレー作りに挑戦

11/14 土

10:00~13:00 5階 食のアトリエ 参加締切 11/13 日午前中まで
インドカレーソース作り 参加費 1000円



カレーの味はソースが秘訣。味にかくされた香辛料には、それぞれの効能があります。香辛料のはたらきやインドの食文化を学び、楽しくカレーソースを作りましょう。

◎黄色いカレー と 緑色のカレーソース チャイ付き
エプロンを御持参下さい。

講師 ヨーガ療法師 中嶋由美 / アシスタント 末永順子&ジバン スリダラン

11/18 水

18:00~20:30 5階 和室 参加締切 11/17 日まで
ヨーガ探験塾に入門 参加費 500円



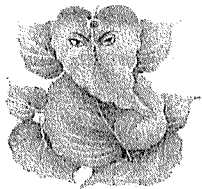
ヨーガ探験塾生になっての体験教室。毎週水曜日、午後6時から8時半に活動し、今年で20年のサークルです。参加費は、会場費を除き全額をインドの学校に寄付し貧困の子供達のお手伝いをしています。ヨーガの活動内容は、インド中央政府公認のシヴァナンダ・ヨーガと20数年の経験を活かした指導を致しています。

シヴァナンダ・ヨーガとは医師として活躍した後に出家し、ヨーガの道を究めたスワミ・シヴァナンダ大師(1887-1963)の伝統あるヨーガです。老若男女問わず参加でき、ヨーガのアーサナ(姿勢)、プラーナヤマ(呼吸法)、瞑想、ヨーガの理論を学び、皆で健康を作り、心も更に向上していくことを目的にしたサークルです。是非、体験して下さい。 体操できる服装、素足。マットのある方は御持参ください。

講師 ヨーガ療法師/アーユルヴェーダ療法師/自然療法師 末永順子
ヨーガ療法師 中嶋由美

11/23 月

10:00~12:30 5階セミナーホール 参加締切 当日も可
講話(ヨーガの効果と必要性) & 簡単なヨーガ体験 参加費 500円



これからヨーガにチャレンジしようと思う初心者、ヨーガを始めたが理論がわからないという方の為に得するセミナーです。ヨーガ人口が増えている時代だからこそインドの伝統ヨーガの智慧をもっと深めてみて下さい。

講師 ヨーガ療法師/アーユルヴェーダ療法師/自然療法師 末永順子
ヨーガ療法師 中嶋由美

お問合せ・申し込み

末永 022-278-4766 / 090-7933-6467

中嶋 090-8922-6499

ファックス申し込み 022-776-3107

メール申し込み nakajiyu777@yahoo.co.jp

<託児について>

- 対象 6か月以上 小学校1年生まで (障害のあるお子さんや上のお子さんについてもご相談ください)
- 託児利用料 300円(子ども1人/1回)
- 企画開催日 ①11月14日(土)⇒締切日11月7日(土) ②11月18日(水)⇒11月10日(火)
③11月23日(月・祝)⇒11月16日(月) (すべて先着順、定員になり次第締切)
- 申込先 エルソーラ仙台 TEL022-268-8044 FAX022-268-8045

主催 男女共同参画推進せんだいフォーラム運営委員会
(財)せんだい男女共同参画財団

企画 ヨーガサークル探験塾

