

ときどき食堂 4月のご案内

エスニック料理教室 (7)

北・南・東…と旅してきたインド編も、ひとまず終了。最後は西インド地方です。

19日(土) 1部 11:00~13:00 / 2部 15:00~17:00

各定員 4名

参加費 2,000円/親子参加3,000円 (メイン料理のミックススパイス付き)

もちもの エプロン

- メニュー**
- 1) チキンビリヤニ (骨付き肉を入れて炊きあげたインド風ピラフ)
 - 2) ブラックポテトカレー (初めて使うマンゴパウダーはどんな味?)
 - 3) シュリカンド (ナッツたっぷりのヨーグルトデザート)
 - 4) チャイ (ときどき食堂で出しているのと違うスパイスで)

アーユルヴェーダ入門 パーソナルヨガとインドごはん (2)

古代インドの言語・サンスクリット語で「アーユル」は「生命」、「ヴェーダ」は「科学・知識」を意味します。直訳すると「アーユルヴェーダ」は「生命の科学」。伝統ある民間医療なのでインドにはアーユルヴェーダの病院や診療所がたくさんあります。今回の入門編では、その基本を学び、それぞれの体質や生活に合ったヨガのポーズを教わった後で、「台所薬局」と言われるオイルやスパイスの薬効についての話を聞きながら、食事をします。自分の体のことを知り、心身ともに健康に保つ知恵を学んでみませんか？
＜セラピスト紹介＞

広瀬 敦子 「スタジオ ユカル(studio yukar)」主催。

国内・インド本国でアーユルヴェーダを学び、インストラクター、セラピストの資格を取得。専門はアーユルヴェーティック・ヨガの個人指導。

26日(土) 1部 11:00~13:30 / 2部 15:30~18:00

(原則 1部：初心者向けの初級編 / 2部：経験者向きの中級編 応相談)

定員 各4名

参加費 3,000円/親子参加:4,000円(食事のみ3,500円)

動きやすい服装 (素足で行なうので室内履きは不要)

もちもの ヨガマット・バスタオル・筆記用具

 お申込み

いずれも前々日15時まで
定員になり次第 締め切り

電話
mail

03 (5330) 8139
taranome1310@gmail.com

