

北名古屋市国際交流協会

国際理解講座

アーユルヴェーダ と健康



8/24 土 13:00～15:00

北名古屋市コミュニティセンター3階

入場無料 定員：50人



講師
バット富士美さん
(インドヨガ講師)

問合せは

北名古屋市国際交流協会（市役所西庁舎4階）
info@kitanagoya-kiia.jp ☎0568・22・1111

細かくミクロの世界を突き詰める西洋医学に対して、いかに大きな目で見ることができるかが東洋医学（アーユルヴェーダもその1つ）を理解する鍵となります。

全てのものには性質があります。もちろん私達自身にも、食べ物や生き物にも…。

取った方がいい食べ物や避けるべきこと、アーユルヴェーダの視点からお話します。

食べ物だけでなく、怒り方や睡眠など、自分の体質を知ること、毎日の生活習慣にどう影響があるのかを考え、一緒に見直していきましょう。

一見難しく感じるかもしれませんが、本質はとてもシンプル。分かりやすく解説していくので、お気軽にご参加ください♪