



指定管理者

公益社団法人

横浜市民施設協会

<http://yokohama-shisetsu.com>

青葉台コミュニティハウス自主事業

Well-being Café

アーユルヴェーダ講座

アーユルヴェーダとはインド・スリランカ発祥の健康法です。

おすすめのハーブティ*をいただきながら「アーユルヴェーダで考える本来の自分」のレクチャーを聞き、心と体を健やかに保つ方法を学びましょう。

*今回はローズガーネット(予定)



日 時: 9月15日 (火)

10時00分～11時30分

会 場: 青葉台コミュニティハウス 2階 中会議室

講 師: 鈴木 友也 氏(アーユルヴェーダセラピスト)

参加費: 500円(お茶付) 定員: 16名

持ち物: 筆記用具

申込方法: 8/11より電話 又は 受付にて

青葉台コミュニティハウス「本の家」 TEL 045-981-1400

〒227-0062 青葉区青葉台2-25-4

ホームページ <http://yokohama-shisetsu.com/aoba/>