

南インドのサットヴァ(純粋)な食事を心と身体で体験！！

サットヴァ(純粋)な食事！！とは・・・

気持ちを高ぶらせたり墮落させる食材や刺激物を使わず、消化吸収のよいお料理。体だけでなく心を穏やかにすることを目的とし、無駄に消化や感情にエネルギーを取られず、食事のあとの活動や睡眠を有効にし、食欲を満たすだけでない穏やかな満足感を感じる食事のこと。



JHS 横浜支部 9 月月例会

Yoga food for BODY & MIND

南インドのベジタリアンカレー-実習 & ヨーガ体験 & インドの食事話

Vegan (ヴィーガン) & Gluten-free (グルテンフリー)

栄養満点、食べ応えばっちり、消化にも良いスパイス薬膳料理を楽しみましょう！

講師：寺島 優太(Haridas)氏

ヨーガインストラクターとして『yoga Haridas』主宰。
料理人として南インドVegan料理のお店『cafe Haridas』主宰。
インドのヨーガ道場(アシュラム)で学んだ素晴らしいヨーガの
智慧や食事をシェアし、皆様の心身の健康に貢献したく日々活
動しています。元中高社会科教師、バスケット部顧問。
南インドにてシヴァナンダヨーガttc修了。
神田ファミリーヨーガにて沖ヨーガ指導者養成講習修了。



HP : <http://yuta-haridas.xyz/> Facebook : <https://www.facebook.com/yuta.haridas/>

日時：9月6日(水) 午前10:00~午後2:00

会場：茅ヶ崎いこりあ 実習室 ※JR 茅ヶ崎駅北口徒歩 10 分

参加費：会員 3500 円 一般 4000 円
※材料費込み

持ち物：エプロン、三角巾

募集：20名

申し込み締め切り：8月30日(水)

メニュー

- ・クートゥ(野菜と豆のココナッツ
ミルクカレー)
- ・ポテトのマスタードシード炒め
- ・ライタ(豆乳ヨーグルトサラダ)
- ・スパイス&レモンライス
- ・スパイスティー

申し込み連絡先: 秦(はた)メール: a8jy.spring_5@nifty.com