

外部養成講座 2026.2/6～3/31.4/6

アーユルヴェーダ 基礎知識と食事論

アーユルヴェーダの基礎と体質診断に基づく食の知恵を、
全6～7回の講座で体系的に学びます。

自分に合う季節の食材やスパイス選びを身につけ、
日々の食事から無理なく心身を整えましょう。

定員

10 名
(各コース)

開催場所: CALDO浜松町

日程・料金

■日中コース 13:00～16:00 全6回

2/6(金)、2/16(月)、2/28(土)
3/16(月)、3/26(木)、3/31(火)

■夜間コース 18:30～21:00 全7回

2/6(金)、2/16(月)、2/28(土)*
3/16(月)、3/26(木)、3/31(火)、4/6(月)
※夜間コースは2/28(土)のみ17:00～20:00

【カルド会員】75,000円

【非会員】90,000円

修了時にカルドオリジナルディプロマを発行

■事前予約制

フロント、お電話、受付フォームでのお申し込みを承っております
(受付から7日以内の店頭支払いor振込が必要です)

■キャンセルポリシー

4日前まで: 全額返金
3日前まで: 参加費の50%
2日前以降: 参加費の100%
無断キャンセル: 参加費の100%
※やむを得ない事情(体調不良等)がある場合は個別に対応
※お申し込み時点で本ポリシーに同意いただいたものとみなします



講師 **yu-ki IR**

株式会社アナグラムコネクト代表取締役
全米ヨガライアンス認定校RY200主宰
(E-RYT200/E-RYT500) リードトレーナー
アラティリーディング整体ベーシック
シニアヨガインストラクター
Adidas yoga トレーナー
FTPマットピラティスinstructor
フードコーディネーター
食生活アドバイザー
薬膳、アーユルヴェーダ1級講師



そもそも…

アーユルヴェーダとは？

アーユルヴェーダは古代インド発の知恵。
心身のバランスを整え、健やかな日々を目指します。

食事法や生活リズムを見直すことで、
予防とケアの両方に役立ちます。

アーユルヴェーダの考え方では、
人それぞれが持つ「ドーシャ」（体質、性質）を理解し
それに応じた食材や生活習慣を選ぶことが重要とされています。
3つのドーシャは、個々の体質や性格に影響を与え、
そのバランスが崩れると健康に影響を及ぼすと考えられています。

これらの知識を日常に活かすことで、
アーユルヴェーダは現代人の忙しい生活に
調和と健康をもたらす手助けをします。

こんな方にオススメ

- ・ 心身のバランスを整えたいと思っている方
- ・ ストレスや不規則な生活習慣に悩んでいる方
- ・ 自然療法に興味のある方

アーユルヴェーダは、自分の体質に合わせて健康法を提供してくれるので、
もっと健康になりたいと思っている人には理想的なアプローチです。
また、天然素材を使った食事法に興味がある方にもオススメです。

スケジュール

- 第1回 アーユルヴェーダとは、歴史、目的、ドーシャ診断
- 第2回 五大元素と3つのドーシャ
- 第3回 ドーシャを乱す要因 季節の過ごし方
- 第4回 食事論、7つの組織
- 第5回 消化、未消化物、活力
- 第6.7回 時間帯季節、食事のポイント、スパイス

※スケジュール内容は変更する場合があります

ドーシャごとの
オリジナルレシピ
プレゼント



イスレピー
分くらい加熱

2 アボカドは半
で中身をく

3 2のボ

1個

1本

ヨーグルトバルデノ 小さじ1

1/4カット フ

お申し込み・お問い合わせ先

HOT YOGA & PILATES
CALDO浜松町



03-6435-7973



chamamatsucho@inspa.co.jp

皆様のご参加を
お待ちしております