

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中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



イスレビニー
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 4 盛り
ヨーグルトパルテノ 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