

特別
講座

ヨガ実践者の
栄養学

なぜ平飼卵を選ぶのか。なぜ穏やかに育った命をいただくのか。なぜ生産者を知ろうとするのか。なぜヨーギーは時に菜食を選び、祈るのか。

栄養素をバランスよく摂っても整わない人がいる。それは、分量ではなく、食に向き合う姿勢の問題です。

古来よりヨガは、食を意識の行為として扱ってきました。そして今、その姿勢と健康・長寿との関係は科学的にも研究されています。

本講座では、倫理・祈り・栄養学を一本でつなぎ、2026年現在のヨーガ食の知見を共有します。

3月31日 火

12時30分～14時00分

講師 築地 さやか

ヨーガ哲学と実践
ROOM304代表

内容 実践を深める為の特別座学
対象 ヨガの学びに触れたい方（経験不問）
料金 3,300円（税込）
定員 12名
予約 3月1日受付開始

CALDO GRAN 新横浜
☎ 045-534-5920

