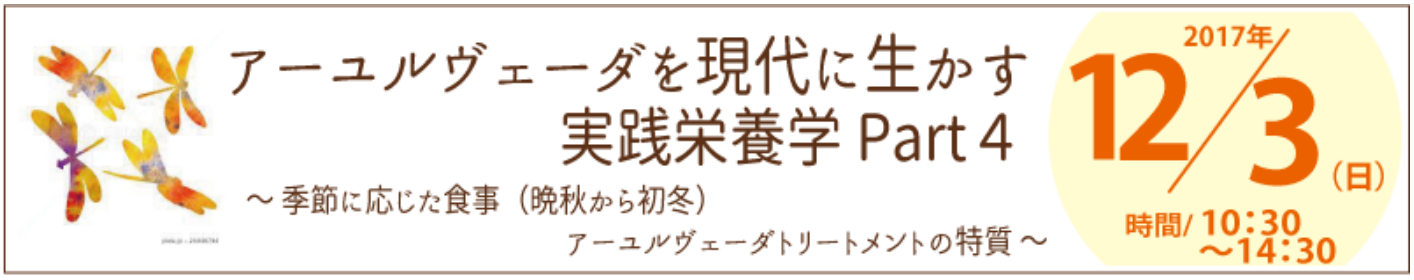

アーユルヴェーダを現代に生かす 実践栄養学 Part4

～ 季節に応じた食事（晩秋から初冬）アーユルヴェーダトリートメントの特

日程／12 月 3 日（日曜日）

時間／10:30～14:30 ＜受付 10:00～＞

・午前 10:30～12:30 理論講座

（会場：EM ホテル 1階 ギャラリー）

① 季節に応じた食事 ／崎浜 キヌ

② 血液データに見る調和のとれた体とは ／崎浜 慶

③ アーユルヴェーダトリートメントの特質 ／知念 伽央梨

・午後 12:45～午後 2:30 お食事

（会場：EM ホテル 地下1階「イルマーレ」）

場所／EM ホテルコスタビスタ沖縄

＜google map＞

（沖縄県中頭郡北中城村喜舎場1478 TEL：098-935-1500）

参加費／5,400 円（資料・お食事代を含む）

定員／55 名 早めのお申し込みをお待ちしております

講師／崎浜 キヌ、崎浜 慶、知念 伽央梨

◆ **お問合せ先：098-932-9555（ケイショウカイ）**

◆ **参加申し込みフォーム**

＜セミナーの様子＞

・午前 10：30～12：30　理論講座

① 季節に応じた食事　／崎浜 キヌ

② 血液データに見る調和のとれた体とは　／崎浜 慶

③ アーユルヴェーダトリートメントの特質　／知念 伽央梨

・午後 12：45～午後 2：30　お食事

＜お料理＞

・生姜スライス［塩、ｼｰｸﾜｰｻｰ添え］

・リンゴと鮪のマリネ 人参ソース
［プッチーナ、黄人参ピクルス、ディル］

・かぼちゃのスープ

・鶏と豚肉のアベック焼き キャベツの煮込み添え
甜麺醤ソース［玉ねぎ、人参、キャベツ、さつまいも

・レンズ豆と EM 大豆の炊き込みご飯
［玉ねぎ、バター］

・紅芋タルトと EM 豆乳ソルベ