

# アーユルヴェーダ×ごま ココロとカラダを元気にするカレー



3/7 (土)

11:00~14:00

## 春をのりこえる！デトックスメニュー

アーユルヴェーダとは、インドやスリランカの人々の生活に根付いている誰もが実践できる幸せに生きる生活法。最も重要なのが食事療法で、なかでも**スパイス**は生薬のような役割を果たし、ひとつひとつに効果効能があります。それらのスパイスを手軽に調理して食べれるもの。それが大人も子どもも大好きなカレーです！このレッスンでは、アーユルヴェーダのプチ講義のあと、カンタンに手に入る旬の食材を使い、**スパイスの持ち味を活かしつつ、日本の皆様のお口に合ったお手軽な5種類のカレーと季節のサラダを作ります**。消化をあげ、滞りをスッキリさせるスパイスたちと新陳代謝と免疫力をアップするごまとのコラボメニューで健康ライフをご提案！3月は、1年の健康維持を決めると言われるほど、デトックスがすごく大事な時期と言われています。ぜひこの機会にご参加下さい。

### 【メニュー】

毒素排出を促す素材を用いて、スパイスで巡りを良くし、ごまによって免疫力をあげていくメニューです。

- ①スパイスチキンカレー ②白菜のホワイトカレー
- ③春キャベツのマッスン ④菜の花のスパイス炒め
- ⑤ルヌミリス ⑥季節野菜のアーユルサラダ

【参加費】 6,050円 (税込)

【持ち物】 エプロン、ふきん、筆記用具

### 【ご予約&お問い合わせ】

- ・ gomacro Salon店頭
- ・ (TEL) 075-257-5096
- ・ (WEB)

<https://gomacro.resv.jp>



講師：菊澤理恵 (アーユルヴェーダ伝導師)

AYUWEDA代表。2008年、アーユルヴェーダを学ぶ為にスリランカへ単身留学。

自分が探し求めていた究極の癒し、人が人として幸せに生きる為の知恵がアーユルヴェーダに存在している事を確信し魅力される。以来、アーユルヴェーダを学ぶ為に何度もスリランカへ渡る。現代のニーズに合うように研究を行いながらアーユルヴェーダの伝導師としての活動を行っている。

