

医師登壇！聞いて学んですぐ実践！

腸活で頭もからだも

元気はつらつ！

6.7日 13:30～16:00 (受付13:00～)

参加費 2,000円 参加方法 ①会場参加 ②アーカイブ視聴
(※アーカイブのみのご参加も可能です)

会場 兵庫県立三木山森林公園「音楽ホール」
(住所/兵庫県三木市福井字三木山2465-1)
会場URL <https://mikiyama.net/>

駐車場 無料(約390台収容) 対象 健康に関心のある方

プログラム・講師紹介 ※イスに座ってできる簡単な腸活ヨガをします。動きやすい服装でお越しください。

医師が教える温故創新の健幸法

腸活って何をすればよいの？

地産地消の食材を活かして毎日イキイキ！
食べて、動いて、笑って、温めて、ぐっすり眠る
健康のヒントをご紹介します。



講師
上馬場和夫 氏
医師／医学博士
NPO法人日本アーユルヴェーダ協会理事長
ハリウッド大学院大学特任教授

今日からはじめる！かんたん腸活習慣

みんなで腸活を実践！

腸をごきげんにする食事のヒントやセルフケア
をご紹介します。座って簡単にできる「腸活イスヨガ」
や「呼吸法」を一緒に実践します。



講師
西川眞知子 氏
アーユルヴェーダ自然療法士

お問合せ アーユルハーモニー

☎ 050-1725-5370 (担当/光山 10:00～18:00)

FAX 050-3488-7197 ✉ info@ayurharmony.jp

🌐 <https://ayurharmony.jp/> (アーユルハーモニーWebサイト)

お申込みはコチラから▼

右記QRより
お申込みください
FAXでのお申込みは
ウラ面へ



講師紹介



ベストセラー共著 /

講師共著 左から
 「新版 インドの生命科学アーユルヴェーダ」農文協
 「アーユルヴェーダ入門」山と溪谷社
 「今日からはじめるアーユルヴェーダ実践BOOK」主婦の友社



講師

上馬場 和夫 氏

医師 / 医学博士
 NPO法人日本アーユルヴェーダ協会理事長
 ハリウッド大学院大学特任教授

広島大学医学部卒業。虎の門病院内科、北里研究所附属東洋医学総合研究所、富山県国際伝統医学センター、富山大学和漢医薬学総合研究所客員教授、帝京平成大学ヒューマンケア学部教授を歴任。40年以上にわたりアジアの伝統医学と現代西洋医学の統合をめざした研究に取り組む。専門は臨床薬理、漢方医学、アーユルヴェーダ、鍼灸医学、温泉療法。現在は、NPO日本アーユルヴェーダ協会理事長、ハリウッド大学院大学客員教授、日本東方医学会理事として、東洋と西洋の統合された和合医療により、日本だけでなく世界の幸福と平和を打ち立てるべく活動している。具体的には「寺子屋シャーラ全国版オンライン探訪活動」を行っている。著書・監訳書多数。



講師

西川 眞知子 氏

アーユルヴェーダ自然療法士

アーユルヴェーダ、ヨガ、インド哲学を軸に、世界の自然療法と現代人の生き方を統合する実践家・教育者。50年以上にわたり健康・美容・精神性・人間関係・ビジネス分野で数十万人に講演・指導を行い、著書は45冊。エステティックやリラクゼーション業界では顧問・コンサルタントとして企業支援を行うほか、日本発アートセラピーのプログラム開発に携わり、感性に働きかける教育に貢献。近年は、心身のバランスを整える「調律」という独自概念を提唱し、アーユルヴェーダを現代日本人の生活に適応させた実践的メソッドとして展開。自然療法・音・食・運動・哲学を統合した「大人のためのリベラルアーツ」を体系化し、日本から世界への発信を目指している。

お申し込み方法

参加をご希望の方は、①Googleフォーム(QR) または②FAXにてお申し込みください。

1 Googleフォーム (会場参加・アーカイブ視聴を選択可)

右記QRコードを読み込んでお申し込みください。



▲お申込みは
こちらから

2 FAX (会場参加のみ)

下記の申込書にご記入の上お送りください。
 FAX: 050-3488-7197

お支払いについて

- ・会場参加 ▶ 当日会場払い
- ・アーカイブ視聴 ▶ お振込み (詳細はお申込み後にご案内します)



三木山森林公園
 「音楽ホール」
 ステキな会場でお待ちします

※会場参加のみ(アーカイブ申込不可) 6/7(日)腸活で頭もからだも元気はつらつ / FAX 050-3488-7197

フリガナ		参加人数	お申込み者ご本人を含む 名
氏名			
住所	〒		
電話番号			
メールアドレス			

<個人情報の取り扱いについて>ご記入いただいた個人情報は、本講演会の運営・ご連絡の目的にのみ使用し、第三者に提供することはありません。

申し込み締切 6月5日(金) 必着