人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名（団体名）堀　未畝（ほり　みほ）

プログラム名	アーユルヴェーダ講座・ギーor チャイ作りワークショップ
プログラムのねらい	インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」の基礎的な知識を学び、日常生活にすぐ取り入れられるライフスタイルアドバイスを展開、消化力を促すギーとチャイの作り方を学びます。

講座名・テーマ 学習分野等	アーユルヴェーダを取り入れて心と身体の消化力を上げて美しく健康に！ （　具　体　的　に　）	時間数 (分・時間)	備　考 (備品等)
3．自己紹介	講師の自己紹介。	10分	
2．アーユルヴェーダの基礎知識	アーユルヴェーダの基本的な知識を学びます。	30分	テキスト配布
3．体調体質診断	「ドーシャチェック」と呼ばれる体調と体質の診断を行い、ご自身の体質と今の体調を知って頂きます。	20分	ドーシャチェックシート配布
4．ギーor チャイ作り	消化力を上げるギー・チャイの作り方を学びます。	45分	各種材料
5．試食・試飲	製作したものを試食・試飲します。	15分	
	合計	2時間	