



スパイスで手軽にデトックス!

アーユルヴェーダ式

毒だし食事法

日程 2025年1月25日(土) 13:30~15:30

講師 アーユルヴェーダ美人塾 代表 石原みほ

受講料 ¥2,500円(試食・試飲つき)

対象 勤労者または18歳以上

身体が疲れやすい、重だるい、痛みやこりがある・
もしかしたらそれは胃の中で消化されずに残った毒素が
体内に溜まっていることが原因かもしれません。

家庭にあるスパイスを手軽に使って5000年前から続いている
アーユルヴェーダの知恵をつかって身体と心をスッキリ整え
内側から健康美人になりましょう♪



試食・試飲つきのため
限定7名様(申込順)

~講座内容~

- ・毒素がたまりやすい食べ方
- ・たまりにくい食べ方とは?
- ・毒だしするスパイスティー
- ・冬の乾燥対策、冷え改善、風邪予防
に効果的な飲み物(レシピつき)



【申込み方法】サンライフ藤枝

窓口又はお電話 ☎054-644-3012

〒426-0033 藤枝市小石川町4-1-11

場所 : サンライフ藤枝 2F 会議室 1

指定管理者 太平ビルサービスグループ