

いちにちでスパイシーな文化を満喫!

上越マサラフェス

会場：ライオン像のある館

10/19

日曜

午前10時
～午後5時

1. 講座
はじめて触れる
アーユルヴェーダ
11:00 - 12:00

2. インド古典舞踊
バラタナティヤム
& オディッシーの饗宴
14:00 - 15:00

3. インド古典音楽
でいがでいなエチゴ演奏
15:30 - 16:30

マルシェ 10:00 - 17:00

阿賀野のお米・いのちのころも(アーユルヴェーダ染)など
(晴Yoga.Style・阿賀野市)
ヴィーガンスイーツ (anello・上越市)
インドの甘〜いお菓子(ナタラジャ・新潟市)
コーヒー、チャイなど(晴れたら海で・上越市)
インド衣装やメイクで変身!(みっちー・新潟市)
などなど

Access ライオン像のある館

新潟県上越市中央3丁目7-3 1



船見公園駐車場をご利用ください(徒歩1分)

出店者情報は当実行委員会インスタでチェック!

主催：上越マサラフェス実行委員会

後援：新潟インド文化交流会

<https://www.nief.or.jp/ja/node/489>



協力：でいがでいなエチゴ / 金沢アーユルヴェーダ
晴Yoga.Style. / ヨガとアーユルヴェーダsou
ご予約先：上越マサラフェス実行委員会
090-7565-8625

yoga.ayur.sou@gmail.com



ご予約フォーム

1. 講座 はじめて触れるアーユルヴェーダ 11:00 - 12:00

アーユルヴェーダとは、古くから伝わる伝統医学。
人生100年時代に一番必要なこと・・・
それは、健康であること。日々できることから始めよう！
お米の食養生についての話。

2,500円 (高校生以下1,500円)



自己紹介
武村淑美 (Takemura Yoshimi)
・金沢市在住。
・「がんばりすぎるひとに贈る癒し系毎日。」
内面から輝く女性をサポートするヨガとアーユルヴェーダの教えを
実用的な内容に落とし込んでわかりやすくお伝えしています。
・アーユルヴェーダ セルフケアアドバイザー
（Dr. 渡辺真由氏に師事）
2018年 アーユルヴェーダ研修認定コース修了（金沢2期生）
2019年 アーユルヴェーダ実践（インド）での7ヶ月インターン参加
2020年 金沢アーユルヴェーダの代表に就任
・ヨガインストラクター
（DCCシンポジウムに師事）

2. インド古典舞踊 バラタナティヤム&オディッシーの饗宴 14:00 - 15:00

南インド古典舞踊・バラタナティヤムと、東インド古典舞踊・オディッシーダンスを愛する
ふたりによるステージ。ここでしか出会うことができない、唯一無二の時間です！



オディッシーダンス (福井智美)

東インドオディッシー州の寺院で継承されてきた巫女舞と土着
の舞踊が起源。男性的で直線的なポーズと女性的で曲線的な2
つのポーズを基本としています。

福井智美プロフィール
2012年より篠原英子氏に師事。現在はオディッシー州
G. D. Charan Ranbir 氏の内弟子M.K. Pradhan 氏に師事。新潟県
内を中心に活動している。変わりゆく人生の中で踊りを通じ自
身を知り楽しみたい。三島市在住。



バラタナティヤム (羽倉美和)

南インドの寺院で祈りの舞として発祥し、寺院に仕える巫女たちにより継承されてきた舞踊。直線的な動きが特徴。

羽倉美和プロフィール
2001年よりバラタナティヤムを始める。ヌリッティヤラクシャナジャパン主宰、山元彩子氏に師事。各地で公演等パフ
ォーマンス活動を行う。バラタナティヤムの面白さに惹かれ踊っている。長岡市在住。

3,500円 (高校生以下2,000円)

3. インド古典音楽 でいがでいなエチゴ演奏 15:30 - 16:30

でいがでいなエチゴは、
インド音楽を中心とした企画プロデュースチームです。
シタール(弦楽器)と、タブラ(太鼓)の、掛け合いのような演奏も魅力。
インドの音色を味わってみてください！
dd-echigo.jimdofree.com



3,500円 (高校生以下2,000円)



セット割がおすすめです

- A: アーユルヴェーダ + インド古典舞踊 = 6,000円 → 5,000円
- B: インド古典舞踊 + インド古典音楽 = 7,000円 → 6,000円
- C: アーユルヴェーダ + インド古典舞踊 + インド古典音楽 = 9,500円 → 8,000円



当実行委員会インスタグラム

経費余剰が出た場合、一部を
NDN(新潟動物ネットワーク)に寄付させていただきます。
HP <https://ndn2001.com/>

ご予約先：上越マサラフェス実行委員会
090-7565-8625
yoga.ayur.sou@gmail.com



ご予約フォーム

～実行委員会メンバーサイト～

