



季節ごとのセルフメンテナンス

アーユルヴェーダ
「はじめてのオイルケア」

～秋編～



秋が深まるにつれて
こんな不調ありませんか？

落ち着きがなくなる
焦る、不安が強くなる

睡眠が浅い
偏頭痛
冷え・乾燥
便秘 など

季節が「動く」と
心も、体同じように
変化しています

心と体にやさしいランチ付WS

秋のゆらぎを落ち着かせる
アーユルヴェーダの
「オイルケア術」

11月8日(土)

10:00-11:15 WS

11:20-12:00 ランチ

(9:45～受付開始)

心・体・暮らしのつながりを知り
日々の小さなケアで
自分を整えるために

場 所 HARIS COURT MINOKAMO

(美濃加茂市古井町下古井600-1)

参加費 2200円+お好きなランチ代

定 員 6名

持ち物 筆記用具

WSでは

・自分に合った
オイルや香りの選び方

・自分の気質・体質とは？
などをお伝えします



講師 栗野 瞳 (キョウカラヨガ主宰)

問合せ 090-1757-7988 or メール

LaxmiYOGA認定インストラクター

アーユルヴェーダ基礎講座修了/スパイス・ハーブ基礎講座修了

VedicTherapy養成講座修了 Traditional Yoga修了

ヨーグセラピーイントラトレーニング修了

