



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

# 10月29日（水）

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」

11：00～12：15  
（10：45～受付開始）

場 所 無印良品イーアス春日井  
中央広場  
（愛知県春日井市六軒屋町東丘22）

参加費 2100

定 員 10名

持ち物 筆記用具

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

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



お申込

講師 栗野 瞳（キョウカラヨガ主宰）

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 Yog修了  
ヨーグセラピーイントラトレーニング修了

問合せ 090-1757-7988 or メール

