

体の中からととのえる
アーユルヴェーダ

「肌トラブル」への 処方術〈夏編〉

ランチ付WS

7月14日(月)

10:00-11:15

ワークショップ

11:20-12:00

ランチ

場 所 HARIS COURT MINOKAMO 2F
(美濃加茂市古井町下古井600-1)

参加費 2100円+お好きなランチ代

定 員 6名(最小催行人数3人)

持ち物 筆記用具



「汗をかくと関節の内側が赤くなる」
「お風呂に入ると痒みが出る」
「顔のポツポツが引かない」

洗顔の仕方を変えたり
保湿に気をつけたり
色んな薬も試してみただけ

よくなっては
また、出での繰り返しで
追いかけて

そんなあなたや
お子さまのために

体の内側からととのえる アーユルヴェーダの75分

このWSでは

+ではなく、-をして「原因」を取り除く
そのヒントをお伝えします

・肌をととのえるために最も大切なこと

・日々の積み重ねが“チリツモ”に
肌トラブルにつながる食事とは

・これ、やっていませんか？
暮らしの中にある「きっかけ」行動

・アーユルヴェーダのセルフケア

肌の不調に、振り回されない毎日へ

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

