



季節ごとのセルフメンテナンス

アーユルヴェーダ ココロとカラダへの処方術

Vol.1 春



季節ごとに

心や体が
どのような影響を受けて変化し
症状として出てくるのか

アーユルヴェーダの知恵をベースに

季節
心
体

その“繋がり”を知り

ココロもカラダも↑向きにしていける
生活での技を、お伝えします

5月10日(金)

10:30～11:45
(10:15～受付開始)

場 所 無印良品ヨシヅヤ可児内
ミーティングルーム
参加費 おひとり 2000円
定 員 8名(最小催行人数3人)
持ち物 筆記用具



申込はこちらから

内容

寝ても寝ても眠たい 春になるとむくみやすい

同じように生活していても
季節で感じるものが違ったりしませんか

Vol.1 「春」

- ・アーユルヴェーダの春とは？
- ・春のホルモンバランスどう整える？
- ・ココロとカラダの観察（セルフ診断）
- ・春の処方術
生活法と食事のポイント
おすすめのアロマ・スパイス
その場で出来るマルマケア

春編、こんな方におすすめです

- ・寝ても寝ても眠い
- ・臭いに敏感
- ・面倒くさがり
- ・やる気がでない
- ・高血圧
- ・太りやすい
- ・むくみやすい
- ・運動が苦手
- ・のんびり屋さん
- ・定番のものが好き
- ・アーユルヴェーダに興味がある

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

