



はじめてのアーユルヴェーダ
まなび講座

香りで自分の「好き」を
思い出す

～ハーブ・スパイス編～



「何食べたい？」
「どこ行きたい？」と聞かれて
思考が停止し
「私、何が好きだったっけ？」
と、戸惑っているママたちへ

ママでいると、
子どもが食べられるもの
楽しめる場所
喜ぶこと、やりたいこと

自分以外を優先することを
自然とやっていませんか

そして

9月30日(火)

11:15-12:30

(11:00～受付開始)

場 所 無印良品ヨシツヤ可児内

ミーティングルーム大

参加費 おひとり 2100円

定 員 8名(最小催行人数3人)

持ち物 筆記用具



申込



「何が好き？」と聞かれて
自分の好きなことがいつのまにか
わからなくなっていないですか

今回の講座は、はじめてのハーブ・スパイス編

ハーブやスパイスのことを知る
自分の、気質や体質についてのヒント
自分に合わせたコーディネートとは？

をお伝えします

新しい気づきを得たり
生活に新しいエッセンスを取り入れたり

「ご自身が楽しむ時間」を
過ごしましょう

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

