

連続5回  
集中講座

# はじめての アーユルヴェーダ



## 「自分を観る 整える講座」

第1回目 4月22日 (火)

9:30~12:30

火曜日開催：4/22・5/13・5/27・6/10・6/24

### アーユルヴェーダ

5000年以上前から続くインドの伝統医学です。医学古典書の中から基礎的な部分を学びます。

### 自分を観る

アーユルヴェーダ・ヨーガの理論を用いて、観る力を身に付けます。

### 自分を整える

毎回実習付き。その時、その自分に合ったケア方法を正しく選択できるようにしていきます。

定員 6名 (先着順)

講師 うさ

アーユルヴェーダサロンKiyola主宰  
ライフスタイルコンサルタント  
フリーランス薬剤師

受講料 全5回 34,500円

会場 ひらおかサステラス  
袖ヶ浦市上泉

### 【講座内容】(予定)

・体質を観る・1日の整え方・食事について・体のトリートメント色々・季節ごとの整え方・YOGA・ギー作り・キチャリ作り・スパイスの利用法など

＼ 参加の方は下記コードからお申し込みください ＼

申込コード



お問い合わせはこちら

tel 080-9713-5575  
mail [kiyola.lifestyle@gmail.com](mailto:kiyola.lifestyle@gmail.com)

