

# 自分の体質にあった食事法と毒を溜めない暮らしを学ぶ！ ～私を磨くアーユルヴェーダ講座～

YouTube 登録者数 1.8 万人！アーユルヴェーダライフアドバイザーによる対面講座です！

## 講座日程：

DAY 1：3月6日（金）10：00～15：00（休憩 1 時間）

DAY 2：3月13日（金）10：00～15：00（休憩 1 時間）



## 講座費用：DAY1&DAY2 セット料金 29,800 円（税込）

\*DAY1 のみ参加することも可能です。DAY2 のみのご参加は受け付けておりません。

DAY1 と DAY2 を別々にお申込みいただいた場合は：各日 19,800 円（税込）となります。（合計 39,600 円）

両日セットでお申し込みいただくと、別々にお申込みいただくよりも **9,800 円（税込）お得です！**

また、DAY1 & DAY2 両日ご参加の方には、**アーユルヴェーダを取り入れた生活のチェック表プレゼント！**

講師：アーユルヴェーダライフアドバイザー 林なつみ

## 参加者特典

- ・当日店舗にて、フラワーエッセンスエッセンス関連商品 **15%OFF**！（キットは対象外）
- ・林なつみさんによる**体質別のヨガと瞑想の特別動画**（3つの体質別に約10分ずつ）をプレゼント！

## 講座内容

インド発祥伝統医療であるアーユルヴェーダは、心と身体を整え、軽やかに生きるための予防医学です。この講座では、身体に溜まった毒素（アーマ）をデトックスし、ヨガ・瞑想・セルフマッサージを通して自分を整える方法を実践的に学びます。さらに、自分を活かす環境や人間関係の整え方まで、包括的に深めていきます。DAY1 では、3つの体質、未消化物（アーマ）、体質別の食事法、そして食べる瞑想の実践を行います。DAY2 では、ヨガ・瞑想・セルフマッサージなど多様なセルフケアを実践しながら、「自分を輝かせる生き方」を支える環境や人間関係について学びます。知識を深めるだけでなく、マインドフルに“今”を感じながら整え、日常に活かしていくことを大切にしたい二日間。初めての方も安心してご参加いただけます。

### DAY1

- アーユルヴェーダ基礎：アーユルヴェーダとは？（質の理解を深める）/3つのドーシャの特徴/心の3つの質について/体質セルフチェック/質を感じて整える、マインドフルネス×アーユルヴェーダのススメ
- アグニとアーマ：アグニ（消化力）とは？/アーマ（未消化物）とは？/心のアーマ＝感情の詰まり/アーマが溜まるサイン/アーマチェック
- 体質別の食事法：食材の質・6味を理解する/体質ごとの整える食材の選び方/体質ごとの整える調理法
- どう食べるか？：ながら食べ・ストレス・早食いがアーマをつくる仕組み/アーユルヴェーダでの「食べ方の黄金ルール」/食べる瞑想実践

### DAY2

- 毒を溜めない生活法：断食・スパイス・瞑想・ヨガ・汗をかく/舌のケア・鼻のケア・耳のケア/断食・お白湯
- 活力素を増やす生活＝免疫・健康への近道：活力素とは？/活力素を増やす生活・減らす生活
- 自分が生かされる環境にいるか？：4タイプ（風・火・水・地）の個性のトリセツ
- 人間関係に4元素を活かす：関係性のアーユルヴェーダ/身近な人との関係を観察
- オイルマッサージ実践：オイルマッサージの効果とやり方・手順・実践
- 体質別のヨガと瞑想

■定員：15名 ■会場：東陽町駅徒歩3分／ネイチャーワールド セミナールーム

■持ち物：筆記用具・ヨガマット・必要ならお尻の下に敷くクッションなど

■服装：動きやすい服装（ストレッチ素材の普段着 OK・スカート NG）マッサージの際、肘まで&膝までまくれる服装でお越しください。

## こんな方におすすめ

- ・もっと自分のケアをしたいけれど、何から始めればいいかわからない
- ・自分の心や身体の特徴を深く知り、整え方を見つめたい
- ・食事や「食べ方」を見直したい

## お申し込みはこちら



卸のご契約をいただいております  
お客様は卸売専用ショップ  
からお申し込み下さい。



お問合せは、ネイチャーワールド株式会社まで・・

TEL：03-6458-4550/ FAX：03-6458-4551

E-mail info@natureworld.co.jp / https://www.natureworld.co.jp

