

自分の体質にベストな食事法で疲れを溜めない体をつくる！ ～アーユルヴェーダセルフケア講座～

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

3月13日（金）10：00～16：00（休憩 1 時間）

講座費用：9,790 円（税込）

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）
- ・**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！



講座内容

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。3つの体質、未消化物、体質別の食事法、などの理論面と、セルフマッサージや食べる瞑想などセルフケアを実践して、知識を生活に落とし込むところまで行きます。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一日。初めての方も安心してご参加いただけます。

- アーユルヴェーダ基礎
 - ・アーユルヴェーダとは？
 - ・五大元素
 - ・3つのドーシャの特徴（質の理解を深める）
 - ・心の3つの質について
 - ・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
 - ・体質セルフチェック
- 季節や年齢、時間による変化
- 消化力と未消化物
 - ・アグニ（消化力）とは？
 - ・アーマ（未消化物）とは？
 - ・アーマが溜まるサイン
 - ・アーマチェック
- どう食べるか？
 - ・毒を溜めない食べ方の4つのルール
 - ・体質ごとの注意ポイント
 - ・食べる瞑想実践
- 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
- アーユルヴェーダライフスタイル
 - ・毒を溜めないで活力素と心の純性を増やす生活＝免疫と健康への近道
 - ・活力素を増やす生活、減らす生活
 - ・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
- 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
 - ・体質別オイルでのマッサージ実践
- ヨガと瞑想
 - ・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

