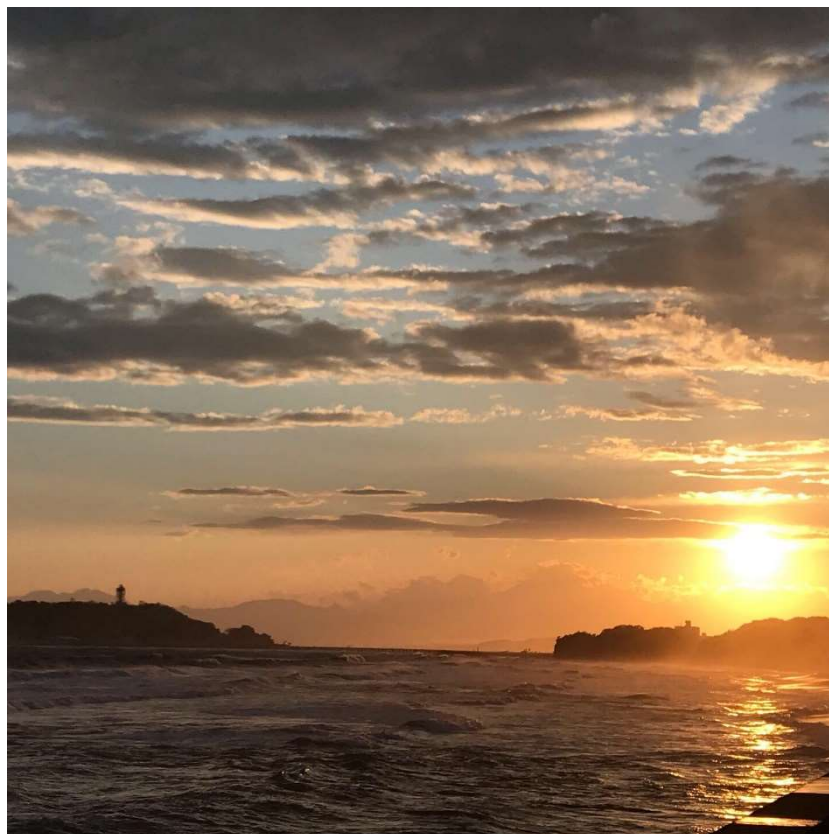


YOGA & AYURVEDIC RETREAT

一健やかな日々を送るためのレッスン



七里ガ浜の坂の上
海風に吹かれながら
本来の自分に戻るリトリート

3000年以上の歴史があるとされるアーユルヴェーダ。WHO（世界保健機関）でも世界最古の医学として認められています。

アーユルヴェーダが目指すのは『完全な健康』です。

病気ではない、痛みがない、そういったことではなく、心身、そして魂までもが健やかで美しいことを目指します。そのためには本来の自分であることが大切です。

アーユルヴェーダでは、『人生とは幸福の拡大である』と考えます。

そのため、幸せになるための知恵がたくさん詰まっています。

月に一度、海風の香る七里ガ浜で、今、そしてこれからの自分のための時間一リトリートーを過ごしませんか？

《アーユルヴェーダ講座・内容》

第1回 アーユルヴェーダの基礎を知る

☆アーユルヴェーダは世界最古の健康法であり、現代の私たちにこそ必要な智慧の宝庫です。健康で美しく生きていくための知識の基礎を学びます。

第2回 オイルマッサージの方法を知る ワークショップ

☆オイルマッサージの手順を服の上からドライで学びます。お持ち帰りのオイルつきです。

第3回 アーユルヴェーダの食事法

☆アーユルヴェーダでとても大切にされている食事。食べ方、食べ物、スパイスなど日々の生活に取り入れられる健康のための食事法を学びます。

第4回 ギーの作り方 ワークショップ

☆全米ナチュラルヒーリング協会が発表した『身体によい油脂ベスト5』の一位になったギー。アーユルヴェーダでは最も純粋な油として、毎日の摂取をすすめています。デモンストレーション方式でギーを作り、お持ち帰りもできます。

第5回 アーユルヴェーダの朝の過ごし方

☆アーユルヴェーダでは早朝の時間を『黄金の時間』と呼び、この時間を豊かに過ごすと充実した一日を過ごすことができると言われています。

第6回 セルフパルスとアーユルヴェーダ式リラックス法

☆自分の脈を触り、自分らしさを味わい、自分を整えていく方法を学びます。リラックス法は簡単な瞑想法ですが、深い休息を得られます。

★すべてのレッスンの前半は季節に合ったアーユルヴェーディックなヨガを行います。

★ヨガで自分のところとからだを整え、アーユルヴェーダの知識を知ること、おうちでも自分を整え、幸せになる方法を学んでいきます。

【講師】

Ayurvedic Nurse/Therapist 笠井 みみ

アーユルヴェーダ専門クリニック、マハリシ南青山プライムクリニックにて看護師として勤務。院長である蓮村誠医師の指導を受け、脈診をはじめとしたアーユルヴェーダの技術と知識を学び、弟子として認められる。

看護師としての科学的な知識や技術とアーユルヴェーダの深遠な知識を豊富に持つ。

【開催場所】

aosola 青空空間 神奈川県鎌倉市七里ガ浜東 4-5-14

TEL 0467-39-2775 MAIL info@aosola.jp

【日程・参加費】

毎月第2土曜日 11:00~14:00

季節のヨガとアーユルヴェーダ講座 合わせて3時間

各回 7,000円 全6回をまとめてお申込み・お支払いの方は38,000円となります

全回を受講なさった方には終了証を差し上げます