

認定 NPO 法人日本ヨガ連盟主催 レベルアップ講座

🌀アーユルヴェーダの智慧を生活に生かす

忙しい日々の中で、美しく豊かにより良く生きるための智慧を取り入れてみませんか？

アーユルヴェーダとは「生命の聖なる知識」インドの伝統医学であり、心と身体、自然、宇宙との調和を目的とする生命を守る聖なる知識です。

本講座では、基礎から実践まで、毎回テーマを変えて丁寧に学びます。初心者の方も大歓迎！

◆日程・内容(全 4 回／各回 14:00～16:00)🌀

- ① 9月7日(日)「アーユルヴェーダとは」～インド伝統医学に学ぶ“生命”の捉え方～
- ② 10月5日(日)「ドーシャ理論」～3つのエネルギーと、体質チェック～
- ③ 11月2日(日)「体質に合った暮らし」～美しく豊かに生きるための生活術～
- ④ 12月7日(日)「アーユルヴェーダとヨガ」～相乗効果で心身を整える～

◆講師 立花洋子氏 🌀

日本ヨガ連盟ヨガアドバイザー
立花ヨガシャンティスタジオ主宰
NPO 法人沖ヨガ協会講師



◆お申込み🌀



Peatix ピーティックス

◆受講料🌀

全 4 回受講 9,900 円(税込) 1 回/¥3,300(税込)

◆問い合わせ🌀

<認定 NPO 法人日本ヨガ連盟>

TEL : 019-601-8891

mail : info@npo-yoga.com

◆オンライン受講(Zoom)🌀

全チケット アーカイブ付き