

アーユルヴェーディックヨガ

～ 春を快適に過ごすコツ ～

外はまだまだ寒いですが、春はもうすぐそこ🌸
春を快適に過ごすコツをアーユルヴェーダの
智慧から学んでみませんか!?

アーユルヴェーダとは古代インドより伝わる伝統医学。
「アーユス=生命」「ヴェーダ=科学」を意味します。

体が本来持っている本質、自然治癒力を尊重し、健康維持、
増進やアンチエイジングなどトータルで健康を目指す予防医
学です。その知恵には私たちがより幸せに豊かになるヒント
がたくさん含まれています。

「春は解毒の季節」と言われますが、アーユルヴェーダでも
冬の間に溜まったものが春先に溶け出して、花粉症をはじめ
様々な不調をもたらすと考えられています。

今回のクラスではアーユルヴェーダの基本的な考え方からセ
ルフケアのお話なども交えて、春をより快適に過ごしていく
ためのポーズや呼吸法を練習していきます。

ご自身のペースで動いていくことを大切にしていますので、
ヨガやアーユルヴェーダが初めての方でもお楽しみいただけ
ます。

ヨガや伝統的な観知、予防医学に興味がある方など男女、年
齢、経験問いません☺
みなさまの多数のご参加お待ちしております♪



2/12 (月・祝)

12:30 ~ 14:00

7階 Aスタジオ 定員15名

参加申し込み要綱

- ご予約はLINE、メール、電話、受付にて -

- 参加費：会員様一律 ¥ 500 (税込) ※休会中の会員様も参加可
一般の皆様 ¥1,000 (税込) ※16歳以上に限ります
- 事前に参加費を受付にてご入金ください
- たくさんの方にご参加いただけるようキャンセルはできるだけ早め
にお願いします
- 2月11日営業時間終了時(14:00)を過ぎてからのキャンセルに
つきましては連絡の有無や理由に関わらず参加費を頂戴致します
- 動きやすい服装と水分をご準備のうえお越しください
- 妊娠されている方、体調が良くない方はご遠慮ください
- レッスン中にHP等に掲載する写真や動画を撮影させていただく
場合もあります

ヨガスタジオatama

大阪市中央区伏見町2-2-10 谷ビル5F・7F
TEL 06-6484-6619
HP <http://www.yoga-atama.com>
メール mail@yoga-atama.com