

ご好評につき
2期生募集！

宇宙と繋がるアーユルヴェーダ

日常生活の中で私たちは、人間関係や環境の変化、自然現象への対応など様々なストレスがかかり、精神的にも身体的にもバランスが乱れます。インド・スリランカの「生命の化学・知識」と呼ばれるアーユルヴェーダを知り、ご自身の体質を理解して、日々の不調をセルフケアできる方法をお伝えいたします。
バランスが整うと、若返って美しくなり輝きが増して幸せになるのです！
アーユルヴェーダを初めて体感する方々へ、わかりやすくお話しいたします。

2日間コース セミナー概要

¥29,160(TAX込)

場所：大阪市内セミナールーム

ご注意・セミナー料金は欠席の回がありましても返金は致しかねますのでご了承ください。

第1回 2018年6月16日(土) 10:00～16:00



空 風 火 水 土



アーユルヴェーダの基礎知識と体質診断

- ・アーユルヴェーダとは一体なんでしょう？宇宙と体の繋がりを解説いたします。
- ・ご自身の体質診断をいたします。体質がわかると、自分に合った食べ物や気持ちの良い過ごし方、かかりやすい病気とその予防法なども知ることが出来ます。

全員に体質別
ハーバルオイル
プレゼント♡



オイルの知識とマッサージの効果を体感！

- ・アーユルヴェーダハーバルオイルの体質別効能を解説して、実際に使用してみます。
 - ・セルフマッサージ、マルママッサージの実践をいたしましょう。
- 注：実際にオイルを使用しますので、衣類にご注意ください。
また、ごま油にアレルギーのある方はご使用を控えていただきます。

第2回 2018年6月30日(土) 10:00～16:00



体質別 体調を整える食事について ～体質によってダイエット法も変わる！～



- ・“良い食材”と言われるものを摂ってみたけど効果が得られない！なぜでしょう？
ご自分の体質に合った食べ物や食事方法をお伝えします。
- ・上手にダイエットするには、体質の違いがポイントに！

アーユルヴェーダ的ドリンクやギーを作ってみましょう！

- ・どの体質にも合うおいしい簡単夏のアーユルヴェーダ的ドリンクレシピをご紹介します。
- ・アーユルヴェーダでよく使われる純粋なオイル「ギー」を作ってみましょう！



師匠：Dr. パーリタ

*写真 スリランカにて

セラピスト 岩谷真貴子 IWATANI MAKIKO

arkakiranah代表

2008年 英国アーユルヴェーダカレッジ日本附属校 総合プロコース卒業
アーユルヴェーダ セラピスト

健康管理士一般指導員(JAPA)

子宮腺筋症を10年間患い、子宮摘出。それをきっかけに医療の原点を勉強したいと考え、アーユルヴェーダにたどり着く。アーユルヴェーダ医師の直接指導を受け、セラピストに。
「頼りになるセラピスト」を目指し、施術、セミナー講演、インド占星術鑑定、カウンセリング等活動している。