

『アーユルヴェーダ式ライフスタイル』 刊行記念 ワークショップ

「アーユルヴェーダ」という言葉はご存じでしょうか？
世界三大伝統医学の一角として、何千年も昔から実践されてきた伝統療法の体系です。
身体的、心的、感情的、精神的な生命の要素を考慮した健康促進が目的です。歴史も古く方法論も様々なアプローチが提唱されているので興味があってもなかなか近づけないイメージをお持ちかもしれません。しかし実際は普段の何気ない生活にちょっとした習慣を取り入れるだけでアーユルヴェーダに近づけているのです。本書「アーユルヴェーダ式ライフスタイル」は無理なく普段の生活に取り入れるコンテンツが満載です。チェックシートを用いてご自身のタイプ診断をした上で適切なアプローチを知ることが出来ます。今回はすずらんヨガの蜷川敦子さんを講師にお招きしてアーユルヴェーダの基礎知識を学んだり、一緒にヨガのポーズや呼吸法を実践して頂けます。初めての方でも楽しく体験できるので、是非ともアーユルヴェーダの世界を覗いてみませんか？



日時

1月24日（金）

19：30～21：00

（15分前開場）

場所

2F ダイニング

参加条件

書籍つき参加券：2,640円（税込）
当店2階レジ、お電話、HPよりお求めください。

