

Ayurveda WorkShop(体験型講座)を開催します！

開催日 2022年10月22日(土) 13:00~16:00

☆アーユルヴェーダって何？ひとまずOilで潤ってみよう☆

アーユルヴェーダは、インド・スリランカで生まれた5000年以上の歴史を持つ世界最古の伝統医学です。医学といっても、西洋医学のように病気の症状を取り除くのではなく、より健康に、長寿や若さを保つことを目的とした予防医学です。食事法(医食同源)・健康法(ヨガ・瞑想)といった日常生活に関わるものから生命そのものまでを科学する医学でもあります。

今回は、そのアーユルヴェーダの中でも「健康を守るためにおすすめされている日々の過ごし方」の中から、オイルマッサージをご紹介しますとともに、皆さんに体験・実践していただきます。(マッサージの手技をお伝えするものではありません)

効果的な実践方法だけでなく、何のためにマッサージするのか・・・特にどんな時に行うといいのか・・・など、実際に日常生活に取り入れた時に「より効果を手することができるよう」具体的なお話もお伝えします。

・特にこんな方におすすめです・

疲れやすい・不眠(眠たいけど眠れない)・身体が重い・むくみが起こりやすい・白髪が気になる
いつまでも若々しく過ごすために努力している・さらに健康増進したい・出張や旅行の機会が多い
身体の柔軟性を高めたい・毛髪を元気にさせたい・体力を向上させたい・・・などなど

・参加費用・

5,500円(税込)(マッサージにお使いになれるセサミオイル135mlをお持ち帰りいただけます)
caapahの回数券1回分 + 2,200円

・申込方法・

参加費用をご用意の上、スタジオにてお申込み下さい。(スタジオでの申込が難しい場合はメールにてご連絡下さい)
申込の締め切りは、準備もごさいますので2022年10月16日(日)とさせていただきます。
万が一キャンセルやご欠席された場合は、ご返金・お振替えはできませんので、ご了承ください。