

アーユルヴェーダとヨーガセラピー

この講座の目的は古代インドから伝えられているホリスティックな医学体系を名前くらいは知っていても、十分理解していない方のために、出来るだけやさしく説明します。

現代社会が抱えている精神的ストレスや身体の問題を補って健康で幸せな人生を送れるようお手伝いできればと願っています。

西洋では仏教と同じように急速に広まり人々に受け入れられています。

アーユルヴェーダの真髄は人間は一人ひとり個性を持っていて、それぞれの体質や遺伝的素質、病気へのかかりやすさなどの素因が異なっていると考えます。ご一緒に呼吸法、瞑想、ヨガなどを行い、自分自身の内面を観察し心と身体のバランスを整えましょう。

尚、ご希望の方には占星術、手相術もご指導いたします（但し、有料）。

講座提供 NPO法人エイジコンサーン・ジャパン（USA日本連盟）

日時 第2・4金曜日、14時00分～16時00分

講師 長谷川 恵利子

・日本アーユルヴェーダ学会認定
アーユルヴェーダ・セルフケア・アドバイザー



持ち物 運動着、バスタオル、手ぬぐい等。

参加費 1回 1,000円（教材費は別途）

講座のお申し込みは -----
下記フォームにご記入の上、FAXでお申し込みください。
お電話でもお申し込み頂けます。

FAX番号 06-6615-1251

お名前	
ご住所	
電話	
FAX	
E-mail	

講座のお問い合わせは -----
いきいき生涯学習塾まで
(NPO法人エイジコンサーン・ジャパン内)
電話番号・050-3392-3519
(11:00～17:00)
専用携帯電話番号
・090-6676-7251
NPO法人エイジコンサーン・ジャパン
〒559-0034
大阪市住之江区南港北2-1-10
ATCビルITM棟9階

ニュートラム「トレードセンター前」駅下車すぐ、ATCビルITM棟11階

ATCエイジレスセンター **いきいき** 生涯学習塾

休館日/毎週月曜日、年末年始