

# アーユルヴェーダ セミナー

アーユルヴェーダを生活に取り入れよう！  
～いつまでも若々しく～

- ・アーユルヴェーダから見る、  
自分の体質を知る
  - ・年代、時間、季節ごとの過ごし方
  - ・簡単に出来るセルフマッサージ  
（3点アビヤンガ）体験
- ※服を着たまま行います。

☆1回分のマッサージオイル付き☆



講師：橘 千鶴

- ◎日時：5月4日（金）
- ◎開場：13:15～14:45
- ◎料金：メンバー/チケット&月会費3回分  
ビジター/3,240円（税込）
- ◎場所：大阪府堺市北区  
中百舌鳥町5丁764-2  
からだの学舎Re-fit
- ◎持ち物：オイルがついても良い、靴下、  
膝が出せるズボン（短パンなど）

