

ヨガとハーブティーの会

アーユルヴェーダ+ヨガ

&

ハーブインフューズドオイルの保湿ケア
ドーシャのバランスハーブティー付き



☆アーユルヴェーダ・ヨーガ
アーユルヴェーダとは世界最古の伝統医療と言われており、生命の科学と訳されます。
身体健康だけでなく、感情、精神、環境、霊的な成長などの重要性をあげています。
リラックスできるポーズをおおめに、中盤ではあたたまるダイナミックな動きも取り入れていきます。

ヨガ 講師:北條 佳苗

☆インフューズドオイルの保湿ケア体験

・美白ハンドパック体験

ヒース、リンデンフラワーを使用してハーブの保湿、美白ケアに。サンフラワーオイルで浸出した、リンデンフラワーオイルで整えます。

・チンキ剤と、インフューズドオイルのローションパック作り

ルイボス、ヒースのチンキ剤と リンデンフラワーオイルを使用してローションを作ります。

フェイス用ですので

ご自宅で使用して頂けるように、フェイス用マスク付き。

・ドーシャのバランスハーブティー

体験後、ブレンドハーブティーを提供致します。



ハーブ 講師:本庄 美穂

日程:2月22日(金曜日)

時間:19:00~20:50

(ヨガ 60分 ハーブ40分)

参加費:2500円

定員:15名

締切り:2月20日

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、

水分補給用飲料、ハンドタオル、ヨガマット

講師:北條 佳苗 ヨガインストラクター

:本庄 美穂 ハーブ学習指導員 ハーブコーディネーター

会場:豊川コミセン 集会室

お申込み:豊川コミュニティセンター

〒053-0831

苫小牧市豊川町3丁目4-21

(Tel)0144-74-3072)

主催:豊川コミュニティセンター

指定管理者 NPO法人ワークスコープ

豊川コミセンHP
QRコード

