

ホリスティック・ケアセミナーのご案内

「健幸」はデトックスから ～デトックスをサポートするオイル“旬の活用法”～

今回、地元福岡からインドの伝承医学であるアーユルヴェーダについて
「呼吸法を取り入れた古典のヨガ」

「ヘルシーな食事」

「ハーバルオイルを活用したトリートメント」

を軸とした活動を発信・展開している、ビージャ・ハート代表：パールよりこの
先生を講師としてお招きすることとなりました！

このセミナーでは「春」ならではの様々な症状を紹介するとともに、
オイルを活用した具体的なトリートメントを楽しく学びます。

先生曰く、「春は新しい環境や人間関係になり、新鮮な気持ちにな
れる季節である一方、頑張りすぎて無気力になりやすい時期
でもあります。連休明けに、何となく落ち込みやすかったり、疲れ
やすかったりして5月病のようなものを体験する方も多いです。
オイルを使った実技を通して一緒に楽しく学びましょう！」

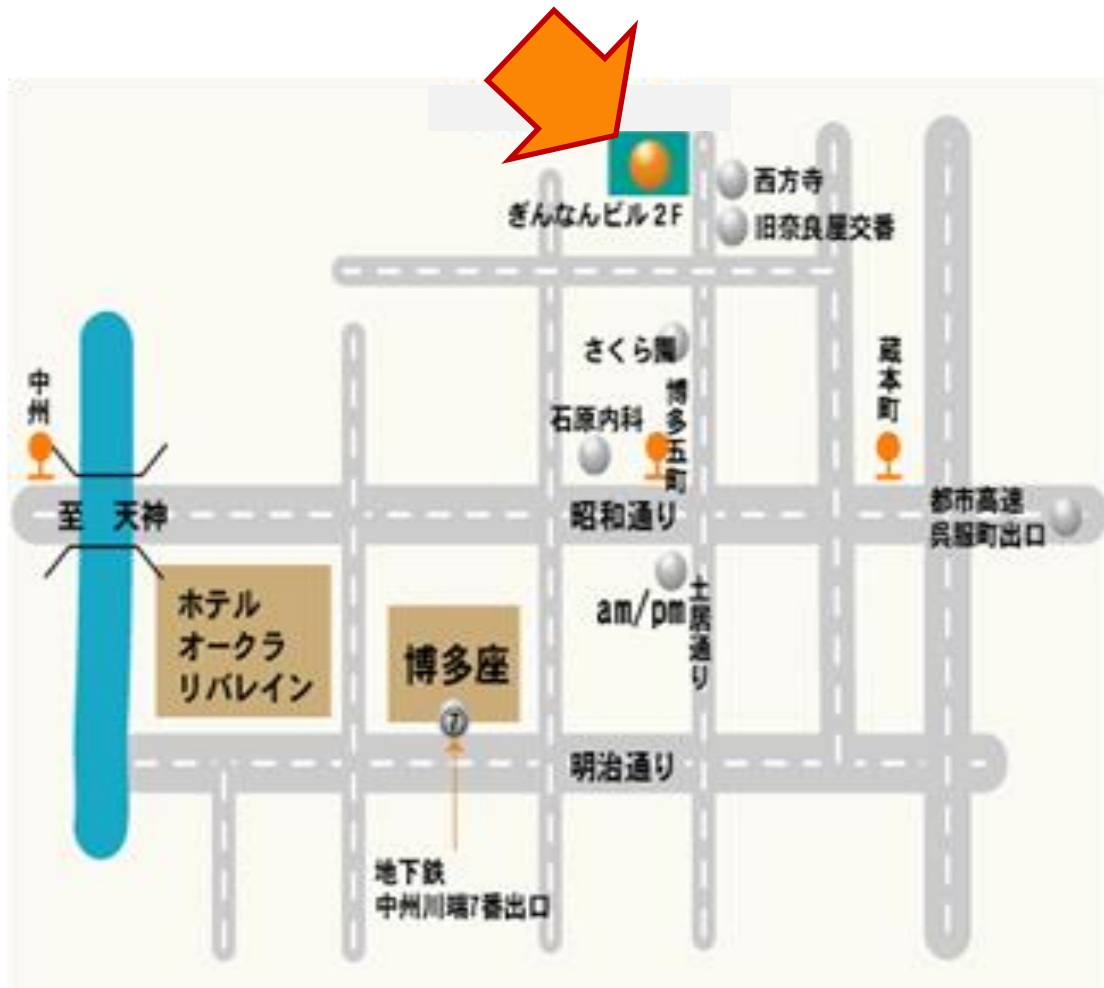


- 1. 日時** 2019年5月19日(日) T13:00 ~ T16:30 ※12時30分受付開始
※前段(90分程度)は、「デトックス法の実践」に関するケア財団からの情報提供パートとなります。
- 2. 場所** 福岡ぎんなんホール(ぎんなんビル2F:裏面の「セミナー会場のご案内」をご覧ください)
- 3. 内容**

テーマ: 「アーユルヴェーダのヘッドケア」顔色すっきり&リフトアップ ~頭と心もデトックス~
ーアーユルヴェーダの体質理論に基づき、自分に合ったオイルを選んでからヘッドケアの実技を
行います。倦怠感を改善し、エネルギーを高める効果もあるヘッドケア。家庭でも手軽に続
けられる方法をお伝えします。
ーリラックス効果が高いアーユルヴェーダのヘッドトリートメントは、頭や首、肩、背中の痛みや
凝りをはじめ、緊張性の頭痛、疲れ目、鼻づまりを軽減します。オイルで緊張した頭皮を緩
めることで、顔のくすみがなくなり、顔色がよくなったり、フェイスラインがすっきりしたりします。
また、頭皮の毛穴がきれいになり、つややかな髪の毛になります。白髪予防や抜け毛予防も
期待できます。
ー希望者は頭皮にオイルを塗布します。
※オイルが気になる方は、シャワーキャップをかぶりその上に帽子をかぶってお帰りください。
※風邪気味の方、生理中の方はオイルの使用ができませんのでご了承ください。
- 4. 準備物** スポーツタオル2本 シャワーキャップ 帽子 ※動きやすい服装でおいでください。
- 5. 参加費用** 5,000円(税込) ※当日現地でつり銭のいらないよう現金でお支払いください。
ーこれまで、ビージャ・ハートの活動やホリスティック・ケア財団(前ホリスティック・デトックス協会)
主催セミナー等に参加されたことがある方は、3,000円になります。
ー現在、ホリスティック・ケア財団の通信講座を受講中の方は参加費無料です。
また、このセミナーは2単位取得の対象です。
- 6. 申込方法** 5月10日(金)迄に、ホリスティック・ケア財団(Tel&Fax:03-6454-7138)宛お申込みください。
注1)最低催行人数は5名です。
注2)講座の録画・撮影、録音はご遠慮願います。
注3)日程・内容・講師等は変更の可能性もありますので、予めご了承ください。



セミナー会場のご案内



福岡市博多区古門戸町5番18号

TEL : 092-281-1566

地下鉄中州川端駅博多座より出て東へ、明治通りを左折し土居通りを直進し旧奈良屋交番の前。