

日常生活を健康に初めての

「アーユルヴェーダとインドヨガ」

日時：①5月9日（木）午前10時～正午

②5月10日（金）午後6時半～午後8時半

場所：生涯学習文化振興センター・ゆらてく

講師：上地真由美氏

定員：①15名 ②15人 対象：うるま市在住・在勤の方

受付期間：4月19日（金）まで

参加費：200円（スパイス茶葉代）

対象：うるま市在住・在勤の方

持ち物：ヨガマット 貸出もあります（有料200円）

※マットは数に限りがあります

お申込みは電話かQRコードでお願いいたします。
生涯学習文化振興センター・ゆらてく
お申込み・お問合せ：098-988-5508



講座のなかで体質診断をします。

あなたはどのタイプ！？

アーユルヴェーダとは、ヨガや自然由来のハーブを活かし日々を整えるインドの伝統療法です。

体質診断後にスパイスの味や匂いを確かめスパイスの解説を行います。

スパイスティーの試飲もありますよ～♪