



「食」とヨガの
コラボレーション
Vol. 3

Api Yoga With Kaori from Ananda

古くから伝わるインドのアーユルヴェーダでの体質（ドーシャ）は「風・火・水」の3つの自然のエネルギーによって構成されています。今回はピッタ（火）からヴァータ（風）の季節に移行する9月の開催です。この時期はデトックスに最も適した季節ですので、しっかりと解毒し身体のバランスを整えましょう。ランチはハワイでアーユルヴェーダシェフの資格を取得したAnandaの香織さんがプロデュース。爽やかなハワイの風を感じるお弁当です。ランチからの参加も大歓迎です！インドのヨガの旅とアーユルヴェーダの様子を見ながら紹介します。ぜひお気軽にご参加ください！



☆日時： 2018年9月16日（日）10:30～（10:15開場）

☆会場： ガールズファンボクシング・ジム

☆参加費： 1)か 2)をお選びください。

1)レクチャー&ヨガ、食事（お茶付）ジムのメンバー 3500円、メンバー以外 4000円

2)食事のみ（お茶付）1500円 食事は12:00～となります。

※申込み切：9/15 12:00

☆インストラクター：あび 全米ヨガアライアンス（RYT200）認定インストラクター

☆アクセス：〒111-0053 東京都台東区浅草橋 1-1-15

原田ビル 5階

TEL: 070-1392-1115

Mail: aicv24@gmail.com (あび)

※お申し込みは上のメアドまで。

URL: <https://apiyoga.amebaownd.com/posts/4776239>

