



～ パーフェクトヘルス・プログラムとは ～

インドで発祥し、何千年もの間引き継がれてきた
「地球で健康に生きる叡智」＝アーユルヴェーダ（生命の科学）。
その普遍的な叡智を現代の生活に取り入れやすく再構築されたものが、
米国チョプラセンターで人気を誇る、パーフェクトヘルス・プログラムです。
チョプラ博士のベストセラー著書「パーフェクトヘルス」でも紹介された
このホリスティックなプログラムは、ハリウッドを初め世界中のセレブリティや
健康志向が高い方々に大変な人気があり、Quality of Life を高いめたい、自分の心身の特徴、状態を
知って健康で満足度の高い人生を自分の力で実現したいと思っている、どんな方にもおすすめのコースです。

日本ではまだ3名しか認定講師のいないうちの1人が、モダン・アーユルヴェーダをお伝えします。

*パーフェクトヘルスのライフスタイルプログラムは、アーユルヴェーダを基本にした「体」「心」「感情」「魂」をも対象にした、総合的な治療および健康維持の仕組みを学びます。

*パーフェクトヘルスとは「病気がない」状態以上の、「活力に満ち、願望実現を可能にする」健康以上の状態を目指します。

*体のことだけでなく、感情も取り扱うところなど、古代のアーユルヴェーダを超えて、現代に合ったホリスティックな治療システムという点も特徴です。



～ 効果 ～

パーフェクトヘルス・プログラムを学ぶことで、以下のような効果が期待されます。

- ・ ストレスの軽減
- ・ 自分の心と体の性質の理解
- ・ 消化力が高まり、睡眠の質が改善
- ・ 蓄積された身体的毒素の排出、感情的毒素の解放
- ・ 活力を取り戻し、生命力に満ち溢れる
- ・ 感覚器官（五感）が研ぎ澄まされる
- ・ 集中力、パフォーマンス力の向上
- ・ 円滑な人間関係
- ・ 生活の質の向上



～ パーフェクトヘルス・プログラム講義内容（全5回）～

第1回目（2時間）

アーユルヴェーダ基礎、生命のレイヤー詳細解説
5元素とドーシャ(性質)について、心と体のドーシャ診断と解説

第2回目（2時間）

心と体と魂への滋養、健康的な食事法、ドーシャ別の食べ物、
体の知性を引き出す12の法則

第3回目（2時間）

若返り、回復のためのツール、心と体に蓄積する毒素とは、デトックス方法、
ストレス・不安をホリスティックなアプローチで緩和する日課



～ パーフェクトヘルス・プログラム 講義内容（全5回）～

第4回目（2時間）

欲求とストレスについて、7段階の生態的反応、
感情の解放が身体・精神・感情の健康の鍵、感情を浄化する7つのステップ

第5回目（2時間）

「五感療法」サウンドヒーリング、チャクラ調整、セルフマッサージ、
ビジュアル瞑想、色彩療法、味覚バランス、アロマセラピー



～ 受講方法 ～

*現在、講座は全てZOOMによるオンラインレッスンのみのご提供となっております。（定員8名様）

*ご予約完了後、メールでZOOMミーティングIDをお送りいたします。

当日は、開催時刻30分前よりオープンしておりますので、その間に通信確認をお済ませください。

～講座料金（税込）～

・講座料金（1講座）： ￥6,000

*パーフェクト・ヘルス講座は、5回で完結するコースとなっておりますが、第一回目の講座を受けていただければ、あとの4回の講座はどんな順番でも、個別に受講することが可能です。

*パーフェクト・ヘルス講座5回受講を完結された方は、アーユルヴェーダパーソナルカウンセリング（1時間）を贈呈いたします。

*プライベートレッスンをご希望の方は個別にスケジュールングいたしますので、メールにてお問い合わせください。



～ ご予約方法 ～

* 下記のボタンよりカレンダー画面に移動しますので、スケジュール初日の日時をクリックしていただくと、PayPalのお支払い画面に飛びます。お支払い手続き完了を持ってご予約の確定となります。

* キャンセルポリシー：3日前までキャンセル及び振替可能が可能です。前日は50%、当日は100%のキャンセル料が発生しますのでご了承くださいませ。

このボタンよりお申し込みください



～ お支払について ～

*お支払い：当スタジオではキャッシュレスによるお支払いをお願いしており、下記の銀行振込、またはPayPalにより3日前までにお支払いください。お振込をもってご予約の確定となります。

・ジャパンネット銀行 店番号(005) □座番号 3851711
マイトリヨガアンドアーユルヴェーダ

・三菱UFJ銀行 五反田支店(537) 普通口座 0718885
・マイトリヨガアンドアーユルヴェーダ

・PayPal (申込フォームにて支払い)

*キャンセルポリシー：3日前までキャンセル及び振替可能。
前日は50%、当日は100%のキャンセル料が発生しますのでご了承くださいませ。