



～ アーユルヴェーダ・パーソナルカウンセリングとは ～

人間の健康の鍵は、自然の摂理との調和のとれた生活です。世界最古の医療と言われるアーユルヴェーダの叡智を、現代生活に適応された新しい健康的なライフスタイルを提唱する現代版アーユルヴェーダを基に、細やかなカウンセリングを行いながら、自分の心と体の性質を知り、自分に合った食事、活動、感情や五感のヒーリング方法を取り入れ、オーダーメイドのアーユルヴェーダ的ライフスタイルをご提案します。

自分を知り不調を自分の力で整え、未病以上の、生命力、喜びに溢れた真のウェルビーイングを目指します。

～ カウンセリングの流れ～

- ・ アーユルヴェーダの基本理論のご説明
- ・ 本来の心と体の状態と、今現在の状態を知る、体質チェック
- ・ 現在のライフスタイル、現在抱えている問題、改善したい点などのヒアリング
- ・ アーユルヴェーダ的なアプローチのご提案
- ・ 生活に取りれる点の確認（食生活、運動、生活全般）



～ 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。

～カウンセリング料 (税込) ～

- | | |
|---------------|---------|
| ・ 初回 (120分) | ¥10,000 |
| ・ 2回目以降 (90分) | ¥ 8,000 |



～ 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。