

免疫力を  
上げる!

「暮らしにいかす アーユルヴェーダ」



出版記念講座



感染症  
予防!

心も身体も健康で幸せに生きるために・・・  
不調や病にかからないための予防医学  
アーユルヴェーダをわかりやすくお伝えします



本の活用法  
教えます

会場でもお求め  
いただけます



ずっと元気でいてほしい……  
大切な人に  
プレゼントしたくなる本

インド5000年の知恵から学ぶ体も心も元気になる方法  
今日から楽しくはじめられる!  
親切でわかりやすく、すぐに使えるアーユルヴェーダ!

ヨガ  
呼吸法・瞑想

健康長寿・  
アンチエイジング

古書に  
書かれている  
沖縄の薬草

新星出版 ISBN978-4-90936688-7



アシュヴィニ・アーユルヴェーダスクール  
主宰 ねま ようこ

場所 / 沖縄県立 博物館・美術館 (おきみゅー)

博物館 講座室 (1階ショップ隣)

日時 / 2022年10月23日 (日) (スケジュール詳細は裏面をご参照ください)

13:00 ~ シロビヤंगा 受付 (チケットをお持ちの方から先着順)

13:30 ~ 暮らしにいかす アーユルヴェーダ 講座

入場料 / 講演会のみ ¥1,200 (当日 ¥1,500)

/ 講演会 + シロビヤंगा ¥3,000 (前売りのみ)

※ シロビヤंगाは アーユルヴェーダのヘッドマッサージです

インドのアーユルヴェーダ施設のスペシャルな手技を特別価格で体験できます

※ チケット取扱所は裏面をご参照ください

主催 アシュヴィニ・アーユルヴェーダスクール



後援 桜坂市民大学 琉球新報社 琉球新報カルチャーセンター 琉球新報週刊レキオ 新星出版