

8月から始める改善コース

# 8月限定アーユルヴェーダコース

YOGA SPAではヨガとアーユルヴェーダで

体・心の改善を根本から行っていく  
コースを期間限定にて行います。

この機会をお見逃しなく。

変化を感じれなかった場合はご返金します。

## ☆ダイエットコース

特別価格 4回セット(有効期限1カ月) ¥17,500 (1回) ¥20,000 (1回) 1回所有時間：6～8時間 2回食事アリ

内容：シロダーラ、ヨギックマッサージ、ダイエットトリートメント、サウナ、食事指導、特別個人 YOGA 指導、日常生活指導、セルフマッサージの仕方指導

効果：リバウンドしない、健康的にダイエット

## ☆ストレスリリースコース

特別価格 4回セット(有効期限1カ月) ¥17,500 (1回) ¥20,000 (1回) 1回所有時間：6～8時間 2回食事アリ

内容：シロダーラ、ヨギックマッサージ、全身トリートメント、食事指導、特別個人 YOGA 指導、日常生活指導、セルフマッサージの仕方指導

効果：ストレスからの解放 ・不眠、頭痛、偏頭痛、胃酸過多の改善

## ☆痛みリリースコース

特別価格 4回セット(有効期限1カ月) ¥17,500 (1回) ¥20,000 (1回) 1回所有時間：6～8時間 2回食事アリ

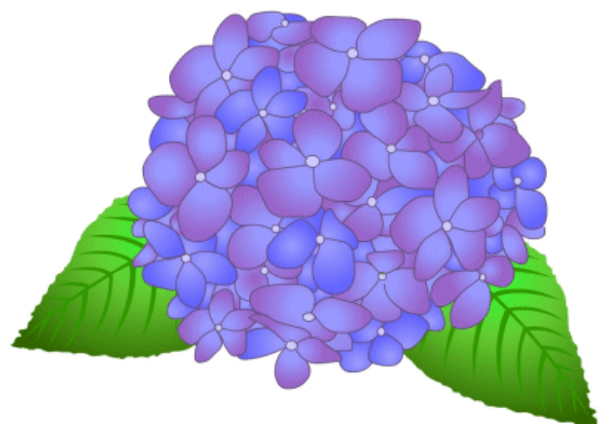
内容：痛みの為のハーブパック、痛みトリートメント、シロダーラ、全身トリートメント、食事指導、特別個人 YOGA 指導、日常生活指導、セルフマッサージの仕方指導

効果：関節の痛み、首と腰の痛み、膝や股関節、体の固いところの改善

～コースの流れ～

### 【事例】

- ① カウンセリング
- ② 個人 YOGA レッスン
- ③ 特別食事指導ランチ
- ④ 自然豊かな YOGA SPA 周辺特別指導のウォーキング
- ⑤ アーユルヴェーダトリートメント
- ⑥ 軽食



ご予約は 025-201-7092 または [info@yoganiigata.com](mailto:info@yoganiigata.com) までご連絡ください