



11月17日(日)16:00-17:00

アーユルヴェーダレクチャーは…

「秋と冬の過ごし方」



久しぶりに座学に戻ります。

講師：Fukuda

講師より・・・

秋と冬の過ごし方そして、寒い季節に向けてどのような生活を送ったらよいか、どのようなハーブをとったら心身のバランスをとれるのか、実体験とグルジから指導を受けたものを皆様へお話しいたします。

是非皆様お越しく下さい。

ハーブライフを一緒にはじめてみましょう♡