



ひらけ！ ごま油会



3/20

[FRI]

食べれる、塗れる、綺麗になる！

若返りや体の機能改善に効果あり！
白いごま油で行うセルフケアを中心とした
インドの伝統健康法「アーユルヴェーダ」を
生活に取り入れてみませんか？

場 所 IGOONE ARAI 1階アリノス

宮城県仙台市若林区荒井東

1-2-7 IGOONE ARAI 1F

時 間 10:30-12:00

持ち物 ・ハンドタオル

・必要な方はメイク直しの道具

費 用 お一人さま 2,500 円

定 員 先着 10 名様限定



■ 藤井 早苗 さん

(社)日本アーユルヴェーダ学会認定アーユルヴェーダ
健康指導士 / (社)日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士
現在、おうちサロン「アーユルヴェーディックサロンあ
〜と」運営の他、仙台市内をはじめ、東北各地や東京で
アーユルヴェーダ講師として活動中。

お問い合わせ
ato8ayurveda@yahoo.co.jp 藤井早苗まで（お気軽にご連絡ください。）

