

## アーユルヴェーダ初級WEB講座 3時間

費用：¥10,000

対象：セルフケア

目的：自分の体質を知って、心地よく、昨日よりも美しくなるためのセルフケア講座

内容：

- ・自分の詳細な体質を知る、ストレス解消法
- ・食べ物リスト
- ・一日、季節の過ごし方

## アーユルヴェーダ理論講座 9時間

費用：¥50,000

対象：ヨガインストラクターの方、セラピスト

目的：セルフケアからお客様へのコンサルテーションができるようになるまで

内容：

- ・自分やクライアントの体質を知る
- ・食べ物リスト（毒消し、食べ合わせ）
- ・乱れているドーシャを知り、対処する方法
- ・一日、季節の過ごし方
- ・体質にあったストレス解消法
- ・チャクラの活性化の方法
- ・体質にあった簡単な薬草オイル作り



### お支払方法

- 銀行振込、および現金、分割払を承ります。

### お申込み

- ホームページからのお申込みいただいた後、受講規約をよくお読みになってお申し込みください。

### 認定証

- ご希望の方はお申し付けください。但し、民間資格となりますことをご了承ください。

### ナユタハーブ

〒240-0111 三浦郡葉山町一色2116

葉山ビーチハウス201

[hayamahinemos@gmail.com](mailto:hayamahinemos@gmail.com)

09048675568



# ナユタハーブ講座 一覧



南インド・ケララ州で学んだ  
アーユルヴェーダ講座と  
英国IFA国際アロマセラピストに  
よるアロマセラピー講座



## アーユルヴェーセラピスト・ベーシック 30時間

費用：¥270,000

テキスト、使用タオル、紙ショーツ、薬草オイル、その他教材につかう瓶、容器、材料込み

対象：アーユルヴェーダ初心者、マッサージ初心者

目的：サロン勤務もしくは自宅サロン開店までのマッサージトリートメント技術とアーユルヴェーダの知識が学べます。

### 理論

- ・アーユルヴェーダ概論（インド哲学含む）
- ・体質判断、脈診断、舌診、コンサルテーションについて
- ・ドーシャ、サブドーシャ、トリグナについて
- ・体質別食べ物、食べ合わせ、毒消しの食べ物
- ・チャクラを活性化する方法について
- ・アーユルヴェーダ解剖生理学
- ・西洋解剖生理学（主要な骨、筋肉、内臓、脳、ホルモンについて）
- ・栄養学（ビタミン類やミネラル、5大栄養素）
- ・マッサージ禁忌および衛生法について

### 実技

- ・アヴィヤンガ全身マッサージトリートメント

## アーユルヴェーセラピスト・アドバンス 15時間

費用：¥150,000

テキスト、使用タオル、紙ショーツ、薬草オイル、その他教材につかう瓶、容器、材料込み

対象：現役セラピスト

目的：フェイシャル、シロダーラ、ヘッドスパ、薬草オイル作り（チンキ作り、化粧水作り）

### 理論

- ・日本、インド、西洋の薬草について（効能、性質）
- ・フェイシャル、ヘッドおよび、全身のマルマと筋肉について
- ・シロダーラの効能
- ・パンチャカルマ概論
- ・開業までの手続きや確定申告、帳簿の付け方

### 実技

- ・フェイシャル（タオルワーク、クレンジング、洗顔、パック、マッサージトリートメント）
- ・シロダーラ
- ・ウドワルタナ（薬草パウダー）
- ・キリ（ハーブボールマッサージ）
- ・薬草オイル作り（南インド伝統の薬草オイルおよびシロダーラ薬草オイルについて）
- ・コンサルテーションの仕方

## アロマセラピー講座 5時間

費用：¥50,000

テキスト、教材につかう瓶、容器、材料込み、オーガニック精油 3ml（7種類）

対象：セルフケアに役立てたい方

目的：サロン勤務もしくは自宅サロン開店までのマッサージトリートメント技術とアーユルヴェーダの知識が学べます。

### 内容

- ・アロマセラピー概論
- ・精油学（効能および禁忌）
- ・7つの香りの分類
- ・アロマクラフト作り（バスソルト、マッサージオイル、バーム、アロマスプレー）

## 伝統薬草オイル講座 5時間

費用：¥50,000

テキスト、教材につかう瓶、容器、材料込み

対象：セラピスト

目的：フェイシャル、シロダーラ、アヴィヤンガ別の薬草オイル作り、チンキ材、化粧品作りを学ぶ

### 内容：

- ・日本、インド、西洋の薬草について（効能、性質）
- ・様々なオイル作り（伝統オイル、温浸出、冷浸出）
- ・ハーブチンキ