



## ニーマル ラージ ギャワリ


E-RYT500取得  
ヨガアシュラムジャパン主宰。  
アーユルヴェーダカウンセラー、自然療法アドバイザー-母国ネパールにて  
祖父が創立したアローギヤ・アシュラムで9歳よりヨガの研鑽を積む。  
15歳よりヨガの指導を開始。ハタヨガと自然療法を学び、  
17歳の時に学位、22歳で博士号を取得

会員様限定!!  
スタジオレッスン  
イベント 

# ニーマルヨガ Nirmal Yoga

国際的に活躍されるニーマル・ラージ・ギャワリ氏考案のヨガです。  
健全な身体と健全な精神を培い「本当の自分」に出会うことを目的にポーズだけでなく  
瞑想も取り入れて行います。

## 2月23日(火) 12:30~13:30

 スタジオで参加  
¥1,100 (税込)

 オンラインで参加  
¥550 (税込)



▲ご予約はこちらから


※チケットを購入していただき  
「**スタジオ**」からご予約くださいませ。


どなたでも参加OK!!  
オンラインレッスン  
イベント 

# アーユルヴェーダ的 コロナ対策

アーユルヴェーダで免疫力アップ。コロナに負けないための対策をお伝えします。  
呼吸法、瞑想に加え、**免疫力を高めるハーブティーを一緒に作ってみましょう。**  
**お申し込みの方へ、ご用意するスパイスをお伝えいたします。**

## 2月23日(火) 14:00~15:00

 会員価格  
¥3,300 (税込)

 非会員価格  
¥4,400 (税込)



▲ご予約はこちらから

※チケットを購入していただき  
「**イベント**」からご予約くださいませ。

