



アーユルヴェルネス®プログラム

アーユルヴェルネス株式会社

Ayurveda

Body Health, A Mind, and Body Care

メンタルケア・ストレスケアに アーユルヴェーダReset & Detox

～環境は自分一人では変えられないから自分自身の浄化能力を高めよう～

■心身のリセット・デトックス

デジタルデトックス、メンタルデトックス、身体の毒素排出となる、溜まりすぎの心身をリセットし、習慣つけることにより、どこにいても、自分で浄化しクリアできる身体創りを学ぶ

■体質診断で自分の気質・体質を知り、体質別の浄化方法を知る

体質によって、自分のストレスの原因が変わります、自分の体質にあった浄化法や、ストレスリリース法、環境の変え方、思考のリセット法を学ぶ

■アーユルヴェーダの医学に基づいた瞑想や呼吸法

溜まりすぎの心身を全て自然療法で開放するための実践を行う



■最小人数

最小人数20名～

■所要時間 90分

(セミナー・実践 90分)

■内容

【セミナー】

- ・体質診断で自分本来の体質を知る
- ・体質におけるストレスの原因を知る
- ・体質別にもっとも効果的な浄化方法を学ぶ

【実践】

- ・アーユルヴェーダ瞑想
- ・ストレスマネジメントに生かす呼吸法とセルフマッサージ法

アーユルヴェーダ内観 セルフアウェアネス

~本来の自分の体質を知って自分と向き合い、解放し、本来の自分を取り戻し、毎日のQOLを上げる~

■ 本当の自分を知るための、医学でも使われる体質診断を行う

求められている自分、目指している自分にこだわりすぎて、本当の自分を見失っていませんか？ アーユルヴェーダは5000年の伝統医学で、医療現場で使われている体質診断を行い、本来の自分の体質・気質、自分が本来あるべき姿、心地よい状態をあらためて知ることで 仕事でもプライベートでも自分らしさを生かせる人生を構築しなおすことを学ぶ

■ 頭で考えている達成感と現実の幸福度は異なることを知り、人生の長期に渡り毎日のQOLを高めるための、現状を幸福度チェックで現状把握する

アーユルヴェーダ式幸福度診断表を基に、自身の心と身体の幸福度を知る現状を把握し、理想な形とのギャップを知る、自分はどうしたら心身ともに幸せになれるのかをアーユルヴェーダの生命エネルギーの高め方とともに学ぶ

■ 生命エネルギーに満ち溢れた心身を創るための日常でできるアーユルヴェーダ式五感ケア

アーユルヴェーダ式五感ケアを行う

(聴覚のケア、味覚のケア、触覚のケア、嗅覚のケア)

■ 最小人数 20名~

■ 所要時間 120分

(座学 60分 実践 60分)

■ 内容

アーユルヴェーダ医学における体質診断

アーユルヴェーダ医学における幸福度診断

本来の自分の体質・気質を知る、理想とのギャップを知る

本来の自分がどうしたら幸せでQOLが上がるかの方法を学ぶ

■ 実践

アーユルヴェーダ医学で行う生命エネルギーを高める

為の五感のケアを日常でもできるように学ぶ(乾布摩擦等)



アーユルヴェーダ台所薬局

アーユルヴェーダという5000年の医学で処方される薬となる食材の使い方個々の体質を調べ体質改善に繋がる食養生をお伝えします

■アーユルヴェーダ食養生

食養生は、アーユルヴェーダ医学においては、医学体系に基づいて、単に身体によいもの

→体調改善をする薬として明確な使用対象者と使用方法のメソッドがあります

(例：冬瓜、ウコン、アロエ、ヒハツなども薬として処方されています)

■体質別の食養生

食はだれが摂っても健康によいものではなく、この体質の人にはこの食材を取ると体

質改善になる、症状改善になるなどの、情報過多で健康法迷子の人たちに、効果的に自分に必要な食事であるオーダーメイド食養生の学びをお伝えします。

■自宅で簡単にできるアーユルヴェーダ台所薬局

インドでは日本のように病院が点在していないため、自宅での健康管理がとても鍵になっており、それぞれの家庭の医学として、体調改善を食事の中で行うためのスパイスや薬草の知識が伝統的に語り継がれています。

日常で目にするスパイスやハーブが家庭の医学として、症状別や健康管理に使えるような使用方法をお伝えします

■最小人数

- ・最小催行人数名10～100名
- ・所要時間 2時間

■セミナー内容

- ・アーユルヴェーダ病院で使用する体質診断チェック
- ・アーユルヴェーダ式沖縄食材の医学的な効果
- ・自分の体質にあった食べ物、食べ方などアーユルヴェーダ食生活を知る事で日常を見直す
- ・食材を家庭の医学として使える方法を学ぶ

■実践

- ・沖縄スパイスを用いて実際に処方されるダイエット薬を作ってみましょう



自分本来の体質・相手の体質を理解することでチームビルディング強化法

■働き方改革で組織の生産性向上が必須課題

組織の生産性を高めるためにチームメンバーの相互理解とコミュニケーションが重要

■アーユルヴェーダ体質診断

アーユルヴェーダの体質診断では身体の体質だけでなく、性格、気質、行動、思考などその人「本来の自分」を知ることができます。

■互いの体質診断を知りチームビルディング強化

自分もメンバーも本来の体質を理解することで、相互理解やコミュニケーションを深め、チームビルディング強化をはかります。



■人数

最小人数20名～100名

■所要時間 90分

(体質診断10分+セミナー&ワークショップ80分)

■内容

【体質別リーダーシップ&チームビルディングの伸ばし方】

- ・自己認識(セルフアウェアネス)体質診断で自分本来の体質を知る
- ・自分本来の体質をチームメンバーでシェアし相互理解を深める
- ・体質別の才能の伸ばし方
- ・体質別の指導の仕方
- ・体質別のチームの組み方

【ワークショップ】

課題を設定してチームメンバーそれぞれの思考や行動のクセを理解する