

# 女性のためのアーユルヴェーダヨニ

## (女性生殖器)のお話ワークショップ

### 「ヨニケア 更年期編」

ヨニとは女性生殖器を現すサンスクリット語です。

女性が年齢を重ねていく過程で  
様々な特有の悩みがあります。

今回、更年期を快適に過ごすための講座を開催します。

講師は、札幌のアーユルヴェーダ ディヴァーナ

オーナーのタケウチ ユリ先生です。

更年期前、更年期中、更年期が終わった方  
様々な方が参考になる内容です。

### 講座内容

#### 第一章 現代女性のヨニの現状

- ・現代女性の状況
- ・更年期とは？
- ・不調の原因
- ・アーユルヴェーダ的更年期の症状と対処法

#### 第二章 ヨニケア

- ・ヨニケアの重要性
- ・ヨニのお手入れ法

#### 第三章 更年期の為の瞑想

日時 12月11日(日)

13:00~ 15:30

受講料 5000円

定員 20名

場所 ぴーすパワーヨガスタジオ

申し込み 鈴木まで