

理想の心と体を手に入れる 3 日間。ドーシャ(体質)を学べるアーユルヴェーダワークショップ開催

全国に70店舗以上展開のホットヨガスタジオLAVAを運営する、株式会社ベンチャーバンク（本社：東京都渋谷区

代表取締役社長：鷲見貴彦）は、当社運営のヨガ留学サービス「ファーストシップインターナショナル」にて、ドーシャを学べるアーユルヴェーダワークショップを開催いたします。日帰りを通える、田園調布ワークショップスペースと2泊3日でじっくり学ぶ、九十九里リトリートビレッジにて、それぞれ開催いたします。

■ワークショップ詳細

《日帰り通いプラン》

内 容：アーユルヴェーダの講義＋ドーシャ別ヨガクラス

開催場所：田園調布ワークショップスペース

住 所：[東京都大田区田園調布3-1-6](#) 平川ビルB1階

日 程：ヴァータ（風・空）のWS…7月29日、8月04日、8月12日

ピッタ（火・水）のWS…8月01日、8月05日、8月25日

カファ（地・水）のWS…8月02日、8月08日、8月19日

時 間：各19：30～21：00

定 員：各12名

費 用：3回受講／15,800円・2回受講／12,500円・1回受講／6,800円

※ヴァータ・ピッタ・カファより1回ずつ選択して受講して下さい

《宿泊食事付プラン》

内 容：アーユルヴェーダの講義＋ヨガクラス＋ギー（インドの高級オイル）作り

開催場所：九十九里リトリートビレッジ

住 所：[千葉県長生郡一宮町一宮327-1](#) ※最寄駅：上総一ノ宮駅

日 程：8月13日～15日 ※2泊3日 食事付

時 間：11時集合～16時解散

定 員：各30名

費 用：39,800円／2泊3日 ※29,800円／1泊2日

※詳細はこちら：http://www.firstship.net/info/detail_info.php?no=499

※ファーストシップインターナショナルHP》<http://www.firstship.net/>

■アーユルヴェーダの3つの体質「ドーシャ」

「ドーシャ」とはヴァータ・ピッタ・カファの3つからなる生命エネルギーのことをいい、このバランスが崩れると体調不良になり、様々な病気を引き起こします。人々は、この3つのドーシャすべてによって成り立っているというのがアーユルヴェーダの基本の考えです。このワークショップでは、「ドーシャとは何か」「自分のドーシャを知る方法」「ドーシャに基づいたヨガや食生活」を学びます。それぞれのドーシャの特性を知ること、心身のバランスを崩さずに日常をより良いものにすることを目指します。

■講師はウィーン・ロンドン・日本を舞台に活躍する元プロバレリーナ「上村真央」幼少の頃よ

リクラシックバレエを日本・ウィーン・ロンドンで20年間学び、海外の舞台での主演経験も数多く持つ元プロバレリーナ。帰国後、株式会社ベンチャーバンクに入社。ホットヨガスタジオLAVAでは、数百名のインストラクターの採用・教育・プログラム開発業務を管理。その後LAVAでのヨガ、インストラクターの育成経験や海外生活で培った語学力を活かし、ファーストシップのプログラム通訳兼アシスタントとして活躍中。

■本件に関するお問合せ先■

株式会社ベンチャーバンク

住所：[東京都渋谷区渋谷2-15-1](#) 渋谷クロスタワー31階

URL：<http://www.venturebank.co.jp/>

TEL：03-5469-0171

FAX：03-5469-0172

担当：社長室広報グループ 野口鮎美

MAIL：press@venturebank.co.jp

Generated by ぷれりりプレスリリース

<https://www.prerele.com>