



自然エネルギーを感じ
心と体のバランスを整え
自分本来の美しさへ



Naius
yoga&healing

内面も外面も美しく。

ヨーガは生涯かけて学んでいくもの。
目を閉じ、呼吸を感じるだけでもヨーガ。

無理なく先ずは出来ることから。

心と体のバランスを整え、
人間本来の美しさを手に入れましょう。



Yoga ヨガ

ポーズや呼吸、瞑想により
心と体のバランスを整える

時間に追われがちな現代社会の中で、日々お仕事や家事、育児を頑張る方こそ、是非ヨガを体感して頂きたいです。ポーズや呼吸、瞑想の練習をする事で、体の柔軟性を高め、心身のリラクセスを得る事ができます。ストレスに強く、柔らかい心と体を作りましょう。



Ayurveda アーユルヴェーダ

人が本来もつ
エネルギーを整え美しく

五千年の歴史をもつインド・スリランカ発祥の伝統医療。心と体の調和を保つことで人間が本来持っている自然治癒力を引き出します。深いリラクゼーションとデトックス効果が期待できます。お客様の現状を把握し、崩れていた心と体のバランスを整えます。



Fasting 断食指導

体の老廃物を除去し
中も外も美しく健康に

病気の主な原因が老廃物の蓄積や細胞の炎症だという事をご存知ですか？断食は内臓を空っぽにし老廃物を排泄するだけでなく、細胞自体のデトックスにも効果的です。準備食から回復食までの約1週間、毎日しっかりサポートいたします。