

# よこすか自然生活「Ayus」とは？

キレイをずっと。いつまでも美しく健康でありたい。  
誰でもそう願うもの。

Ayusのキレイとは外見だけでなく内側から広がるキレイをつくり保ち続けることを大切にしています。一人一人の大切な「生命」を「ていねい」に向きあうひと時を。よこすか自然生活「Ayus」では、ヨガ・リラクゼーション・アイチエイジング・ヘナなど体にいい・優しいを提供しています。  
A安心・Y優しい・U嬉しい・S優れた「Ayus」でずっと、もっとキレイと元気を！

いつも「今」が幸せ  
Ayusスタイル  
Healthy × Beauty



## ヘルシーヨガ

ハタヨガをベースにしたAyusオリジナルのヨガ。  
ポイントは「ていねい」にカラダを動かすことを大切にしています。

忙しく時がながれる中で自分と向き合うこと、自分を大切にすることをつい忘れていませんか？「もっとていねいに。ゆっくり今を」過ごしていかれたら…スローボディ・スローライフを手に入れて、少しでもゆとりのある時間を手に入れてみませんか？



ヘルシーヨガ詳しくはコチラから  
→<http://www.ayusjapan.com/yoga/>



## 二人ヨガ\*リラクゼーション <楽健法>

### 巡るカラダづくりを

二人ヨガはポーズをするのではなく二人ペアになり全身を丁寧に踏みあていきます。  
足裏でカラダの様々な部位をほぐし、血液・リンパの流れを活性化させ、自然治癒力を高める効果や骨粗しょう症の予防・癒し効果もあります。

カラダがほぐれるとココロも自然に笑顔になります。



二人ヨガ詳しくはコチラから  
→<http://www.ayusjapan.com/rakken/>

## 60歳を過ぎたら心身共に鍛える！ ヘルスケア！

もう年だから。。運動なんて無理！この年から始めても遅い！よくこんな言葉を発したり、耳にしたりしたことはないですか？  
イキイキクラスでは毎日の生活の中で誰でも気軽に出来る予防法をクラスの中に組み込んでいます。  
毎日、少しずつの時間でも積み重ねた時間は決して無駄ではありません。実践するか、しないかでカラダに大きな差がでるものだと思います。  
さあ♪迷っている暇はありませんよ。



イキイキクラス詳しくはコチラから  
→<http://www.ayusjapan.com/ikiiki/>



## ヘナハーブ\*施術&販売の提供

今、これほどに健康に関心を持たれながら、なぜか髪と頭皮に関して安全なケアが見落とされています。  
髪・頭皮は健康面に影響力のある重要なポイントである毎日のシャンプー、リンスが当たり前のようになり毛染めやパーマ液で使用されている有害物質で頭皮は大変なストレス状態なのです。安心・安全な改善策を求めて「Ayus」ではインド伝承医学アーユルヴェーダの考えに基づいた天然ハーブを用いたヘアケアを、日本人の生活習慣にあった使い方で提供させていただいております。

ヘナハーブ詳しくはコチラから  
→<http://www.ayusjapan.com/henna/>

◆各ワークショップの開催予定は「Ayus」ホームページNewsよりご確認くださいませ。