

東広島市安芸津町地域おこし協力隊員

あさだまきこ

健康増進・予防医学・自然療法

令和4年10月より勤務
埼玉県白岡市から参りました。

15年前にインドの自然伝承医学「アーユルヴェーダ」に出会い、インドに学びに行き、帰国後「アーユルヴェーダサロン AYUS」を開業し、今に至ります。

今回協力隊として地域の皆さんと繋がり、セルフケアの大切さを知っていただき、自分の体と心は自分で守るということに気づいて、自分に合ったケアの方法で未病から健康へ、そして増進へと進んでいってもらえるよう、私の知っている知識やツールを使い皆様のお役に立てればと思います。

できること

- ・ **アーユルヴェーダの知識をお伝えする** (予防医学)
 - 心と体を整える方法 生活、食事、浄化
 - マルマポイントセラピー (優しく押すだけで体が活性化する優れたもの)
- ・ **ヨガ (リラククスヨガが基本) 誰でもできる優しいヨガ&呼吸法&瞑想** (無理はしない)
 - 快適にできるところでやめる、気持ち良いが一番!
- ・ **笑いヨガ・ジブリッシュ**
- ・ **タッピングタッチ** (癒しを与えるケア、被災者ケア、医療にも使われています)

年代問わず、どなたでも自身の健康に関して興味がありましたら、ご相談ください。
人数が集まればお伺いいたします。

お問い合わせ・ご相談

安芸津支所地域振興課内

0846-45-1100

