

インテグラル・ライフプラクティス デザインシート

ボディ・モジュール

実践内容	詳細	頻度

シャドー・モジュール

実践内容	詳細	頻度

マインド・モジュール

実践内容	詳細	頻度

スピリットモジュール

実践内容	詳細	頻度

付属モジュール

実践内容	詳細	頻度