

月めぐり気功 体験講座

心と体をゆるめて体質改善

なかなか良くならない慢性的な症状はありませんか？
気功の基本は身体をゆるませることから始まります。

この講座では、心と体をゆるめる感覚をつかんでいただき、
免疫力を高めることで

- 冷え性
- 婦人科のトラブル
- 更年期をおだやかに迎える
- 肩こり、頭痛
- 疲れがとれない
- 不眠（寝付きが悪い、途中で起きる、朝早く目が覚める）



このような不調（未病）を解消し、元気と美肌の土台を作るシンプルで簡単な気功を学びます。
そして、心と体のバランスを整えるだけでなく、願いを実現する力を手に入れるために、
無意識に緊張している体のゆるめ幸せを引き寄せましょう。

主な内容

- 気功・瞑想とは。なぜ今、月めぐり気功なのか。
- 手の気功で気を循環させ冷え性対策
- 身体をゆるめる簡単気功
- 心をあたためる瞑想ヒーリング
（薬膳茶を飲みながらの講義、実技となります）

運動が苦手な方でも大丈夫です。



申し込み	講座名、日にち、氏名、連絡先(携帯番号)、詳細をご連絡するメールアドレスを明記の上 下記、メールアドレスまでお申込みください。 tsukimeguri@gmail.com （携帯からのお申込みは受信可能に設定をお願いします）
費用	5,800 円(税込み) 120 分
場所	東京メトロ 麻布十番駅徒歩 10 分（お振込み完了後、お知らせいたします）
日時	12 月 5 日 午前 10:30～午後 12:30（よろしければ終了後ランチも一緒に）
人数	少人数限定（お一人ずつの時間を大切にします）
備考	体を少し動かしますので、下記ご確認ください。 * 体をしめつけるジーンズ、ゆとりのないシャツの着用は避けてください。 * スカートの方は、足を肩幅の 1.5 倍まで広げられる幅の物を着用をお願いします。