



月めぐり氣功 体験講座

心と体をゆるめて体質改善

講師：漢方上級スタイリスト/英国 I F P A 認定アロマセラピスト 楠田直美

なかなか良くならない慢性的な症状はありませんか？
氣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、元氣と美肌の土台を作るシンプルで簡単な氣功を学びます。
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

- 氣功・瞑想とは。なぜ今、月めぐり氣功なのか。
 - 手の氣功で気を循環させ冷え性対策
 - 身体をゆるめる簡単氣功
 - 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 （携帯からの申し込みは受信可能に設定お願いします） 緊急連絡先：050-5309-3168
費用	5,800 円(税込/薬膳茶代込み) タンブラーか水筒をお持ちください。
場所	JR横浜駅 徒歩 5 分 相鉄線・東横線・みなみらい線 横浜駅 徒歩 10 分 (お振込み完了後、詳しい場所をお知らせいたします)
日時	10 月 1 日 (土) 午前 14:00～午後 16:00 (13:50 集合)
人数	3 名限定 (お一人ずつの時間を大切にいたします。)
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お願いします。