



◆ココロとカラダを整えるスペシャルイベント◆

# リンパマッサージヨガ体験会

6/15 (土) 13:00~14:30

第2回

～ストレスを軽減させる方法とリンパマッサージヨガ～

たった一度の人生なのに、ストレスのせいで素晴らしいあなたの個性を見失っていませんか？

7/6 (土) 13:00~14:30

第3回

～脳の休息方法とリンパマッサージヨガ～

わたしたちは常に色々な事を考えながら生きています。脳を休めると体も休まります。“何も考えない時間”を体験してみませんか？

7/20 (土) 13:00~14:30

第4回

～がんじがらめの心を休める方法とリンパマッサージヨガ～

人の目や常識にとらわれて窮屈に思う瞬間はありませんか？自分と向き合う時間で心をリセットしましょう。【瞑想体験あります】

●アロマの香りでリラックスしながらセルフリンパマッサージ+優しいヨガ●  
ストレス社会で疲れたココロとカラダを整え休めるセミナーとヨガをご体験いただけるイベントです。ヨガ初心者の方、大歓迎です！アロマに興味のある方や最近疲れが取れないな・・・という方にお勧めです。

※当クリニックでは、医療機関や介護施設で使用されているメディカルアロマを使用しております。

ご予約、お問合せはこちらまで♪

参加費：各回**500円**

芦屋いいだ内科クリニック ☎ 0797-61-8767

予約制