

◆ココロとカラダを整えるスペシャルイベント◆

予約制

ヨガ初心者の方歓迎

高品質メディカルアロマ使用



# メディカルヨガ体験会

リラクゼーションに必要な知識が学べる座学(40~45分)と  
メディカルアロマを使用したセルフリンパマッサージ&ヨガ実践体験

第2回

6/15(土)

13:00~14:30

~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?

第3回

7/6(土)

13:00~14:30

~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?

第4回

7/20(土)

13:00~14:30

~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】

各回  
500円

【各回先着10名】ご予約はお気軽に受付までお声がけください。

アロマに興味のある方や最近疲れが取れないな・・・という方にもお薦めです。

※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ます。



担当:ほりえ先生

ヨガインストラクター

瞑想指導講師・陰陽五行五臓バランス鑑定士・目的達成

トレーナー・耳つぼアーティスト&インストラクター

- ◆ご自由にメモをとっていただいても結構ですので必要な方は筆記用具をご持参ください。
- ◆動きやすい服装(オイルが付着しても大丈夫な服装)でご参加ください。
- ◆単発のご参加も歓迎です。ご都合の良い回をお気軽にご予約ください。

ご予約、お問合せはこちらまで♪  
芦屋いいだ内科クリニック ☎ 0797-61-8767