

経絡ヨガ と 薬膳 から学ぶ 冷えとむくみ

冷えとむくみ、体質から改善しませんか？

冷えとむくみの原因は…

『**五臓六腑（臓腑）**』の働きとバランスが乱れて生じます

経絡ヨガ



基本6ポーズで五臓六腑の働きを整えながら、どの五臓六腑が不調、バランスを乱しているのかを気付くことで、自分自身の冷え・むくみのタイプに気づき改善をはかる養生法をお伝えします。

経絡ヨガと薬膳で五臓六腑を整えましょう

薬膳

冷え・むくみのタイプについて、その他の症状なども交えながら詳しく紹介していきます。また、みなさんそれぞれの冷え・むくみのタイプごとの食材やレシピの紹介も行っています。



講師

阪崎 義勝



自由が丘ヨガスタジオ代表
経絡ヨガインストラクター養成講座講師、国際薬膳調理師
全日本薬膳食医情報協会認定講師、AFAA CE フロパイダー

【お問い合わせ】
事務局：斎藤 綾太
mail : h.therapist.seminar@gmail.com

対象：どなたでも受講可能です
日時：4月29日(水) 13時～18時
定員：20名 受講費：10000円※事前振込
持ち物：動きやすい服装、ヨガマット、筆記道具
会場：札幌市産業振興センター 技能訓練棟 セミナールーム2
申し込み方法：2月23日21時から募集開始予定

URLからの申し込みはコチラ

QRコードからの申し込みはコチラ

<https://ssl.form-mailer.jp/fms/dddaa51e342477>