

わたしに
X'masプレゼント

～ヨガ、バッチフラワー、アロマセラピー～

こころ・からだの

すっきりセルフケア Special Day☆

ヨガで心も体もオープンになるひとときを過ごしたら、自然の恵みバッチフラワー、アロマセラピーで自分のためのケア用品を作りお持ち帰りいただきます
今年の疲れをリセットして新しい年を迎えてみませんか？

と き 2010年12月12日(日)

Part1:プルナヨガ

10:30～12:00

Part2:バッチフラワー&アロマセラピー

13:30～16:30(途中休憩あり)

*内容の詳細は裏面をご覧ください

場 所 イズミティ21(仙台市泉文化創造センター)
和室1・2

泉区泉中央2-18-1 地下鉄泉中央駅北3番出口

参加費 Part1とPart2通して:3,000円(10名様限定)

*Part1:1,500円 Part2:2,500円でもご参加頂けますが、

Part1・2を通してお申し込みの方を優先させていただきます

(参加費は材料費、資料、用具レンタル代として)

講 師 三塚 寛子 Rainbow Lotus Healing Center

全米ヨガアライアンス認定講師

バッチ財団登録プラクティショナー

仁乃森 有香

英国IFA認定アロマセラピスト

*大変申し訳ありませんが、お子様連れでの参加はご遠慮願います。ご参加は女性に限らせて頂きます。

お申込・お問い合わせ

主催 ナチュラルライフ・コミュニティ

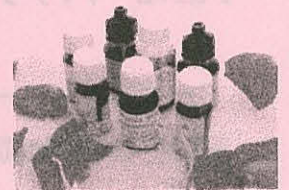
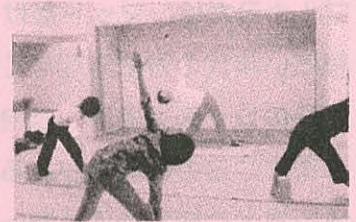
私たちは女性の健康を願う、仙台市市民活動サポートセンター登録の市民活動団体です

お名前とお電話(ご確認のためのみ使用します)を明記の上、件名を「ナチュラル申込」として

下記アドレスへ送信下さい。(ご返信のため当メールを受信できるように願います)

mail:naturallife.com@gmail.com

Tel:090-7665-2658(三塚)



Part1・2通し参加の方は
プチプレゼント付きです♪

こころ・からだの

すっきりセルフケア Special Day☆

～スケジュール～



Part1 プルナヨガ 10:30~12:00

プルナヨガは、マットだけではなくヨガブロックやストラップなどの用具を使用するので、幅広い年代の方に無理なく安全に楽しんでいただけるヨガです。

当日のレッスンでは、ご自宅で用具がなくてもできるアレンジした方法もお伝えします。

今までにヨガの経験がある方、初めての方、どちらも大歓迎です。

冬の寒さや疲れで硬くなったところと体を気持ちよくほぐして、こころも体もスッキリと新しい年を迎える準備をしましょう！

お 昼 休 み

(各自自由におとりください)

Part2 バッチフラワー&アロマセラピー 13:30~16:30 (途中休憩あり)

オーガニックハーブティーを飲みながらの和やかな雰囲気の中で、ご自分で楽しく作って頂く実習が中心の時間です。 実習を通してバッチフラワーセラピーとアロマセラピーに親しみます。

バッチフラワーセラピー…

バッチフラワーは、日々の生活の中で感じるマイナス感情を穏やかにするための、自然の草花から作られた癒しのシステムです。 どなたにでも安心してお使いいただけます。

例えば…こんなときに

年末の忙しさで疲れている→オリーブ

慌ただしくてイライラする→インパチェンス など… 39種から当日のご自分のこころに合わせて、選んで作りお持ち帰りいただけます。

アロマセラピー…

植物の香りの力をかりて、こころとからだを健やかに保つアロマセラピー。

今回は、ご自分でトリートメントオイルを作って、お家でもできるセルフマッサージをしてみましよう。

特に寒い時期には、冷えやむくみなどトラブルが出やすい膝下のケアを行います。

お帰りにはすっきり足取りも軽いはず♪ 作成したオイルはお持ち帰り頂けます。

*当日は、体調等自己管理の上、ご自身の責任のもとにご参加願います。