

女子カUP

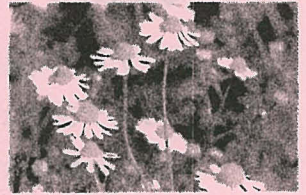
～ヨガ・ハーブ・バッチフラワー・アロマ～

♡冷え解消・あったか講座♡

こころ・からだ暖まるヨガ、ハーブ、バッチフラワー、アロマを体験してみませんか。
実習では、ご自分であったかケア用品を作りお持ち帰りいただけます。
寒さで固まったからだところをほぐして、ぽかぽか暖まりましょう

と き 2011年 2月11日 (金・祝)

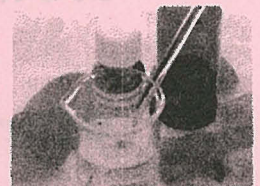
Part1:プルナヨガ&ハーブ
10:30~13:00



Part2:バッチフラワー&アロマセラピー
14:00~16:30
*内容の詳細は裏面をご覧ください



ところ エル・パーク仙台 和室 1・2
青葉区一番町4-11-1 三越定禅寺通館5F
地下鉄勾当台公園駅 南1番出口



参加費 Part1:2,000円(10名様限定)
Part2:2,500円
*1&2:4,000円(プチプレゼント付き♪)
(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
バッチ財団登録プラクティショナー

*大変申し訳ありませんが、妊娠中の方、お子様連れでの参加はご遠慮願います。(ママとお子さん向け講座も開催できるように計画中です。)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(ご確認のためにのみ使用します)を明記の上、件名を「あったか申込」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

http://natulifecom.blog103.fc2.com/

♡冷え解消・あったか講座♡



プルナヨガは、少人数制で丁寧に行います

ハーブ、バッチフラワー、アロマセラピーは、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

◆Part 1◆ 10:30~13:00

プルナヨガ ~暖めるポーズをメインに~

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、暖かく元気に冬を乗り切りましょう！

ハーブ ~あったかバスグッズ~

ミネラルを豊富に含む天然塩にハーブの作用をプラスしてバスソルトを作ります。バスソルトを入れたお風呂は、血行を促進し、冬の間に働きがにぶくなる発汗作用を高めます。湯冷めもしにくくなりますので、お家のお風呂に入れて暖まってください。

◆Part 2◆ 14:00~16:30

バッチフラワーセラピー ~こころもぼかぼか~

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… 心身ともに疲れて元気が出ない→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ところに合わせて、選んで作りお持ち帰りいただけます。

アロマセラピー ~冷えむくみもすっきり~

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、特に寒い時期に冷えやむくみなどが気になる膝からつま先にかけてのケアをします。

脚のトラブルにおすすめの精油を紹介し、ご自分でトリートメントオイルを作って、セルフマッサージをしてみます。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各講座にご参加願います。

*物品の販売、勧誘等は一切ありません。