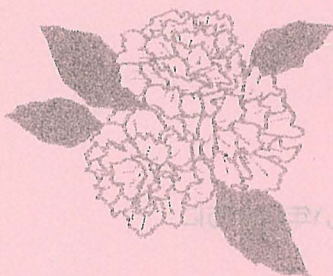


Natural selfcare



春のアンチエイジング講座

春の一日、こころとからだのナチュラルケア時間をご案内します。
ヨガ、ハーブ、アロマセラピー、バッチフラワーの実習と、今回は
ナチュラルランチタイムも一緒に。

2012年 4 月 14 日 (土)

1: プルナヨガ ~ スタイルアップ~ 10:00~11:45

美しい姿勢ときれいなスタイルを保つプルナヨガ

と き

2: ナチュラルランチタイム&こころアンチエイジング 12:00~14:50

プログラム

春野菜たっぷりのナチュラルランチ(ミニクッキング)
ストレスをシンプルケア! バッチフラワーマイボトル作り

3: ハーブ・アロマセラピー ~ビューティーケア~ 15:00~16:45

ヘアニック作りとリフトアップヘッドマッサージ
美容のための植物療法(ハーブティータイム)

ところ

仙台市青年文化センター 地下鉄旭ヶ丘駅 東1番出口 徒歩3分

1: 和室 2&3: クッキングルーム

参加費

1: 1,500円 2: 2,500円 3: 1,500円

(1~3通してご参加の方500円引き)

ご案内

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

松田 有子 Cinnamon Room

JAMHA認定 ハーバルセラピスト

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

主催

仙台市市民活動サポートセンター利用非営利グループ

ナチュラルライフ・コミュニティ

お申込み方法ご連絡先は裏面をご覧ください

春のアンチエイジング講座

1: プルナヨガ

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。

美しい姿勢を保つ、スタイルアップのためのアンチエイジングには、筋力の維持が大切です。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。

2: ナチュラルランチタイム&こころアンチエイジング

ナチュラルランチタイム

アンチエイジングのための春野菜たっぷりのランチタイムをご一緒に。

からだの内側からコンディションを整えるナチュラルランチを、ミニクッキングでご紹介します。

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。シンプルで、どなたにでも安心してお使いいただけます。

こころのバランスを整えて、からだの働きもメンテナンスしましょう。

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こころに合わせて、選んで作りお持ち帰りいただけます。

3: ハーブ・アロマセラピー

女性ホルモンの働きにかかわるハーブやアロマセラピーを中心にご紹介し、実習では頭皮ケア用ハーブヘアトリックを作ります。美しい髪とお顔のリフトアップのためのセルフヘッドマッサージもお伝えします。

ハーブティーをお飲み頂きながら、こころもからだもトータルにケアする植物療法のリラックス時間です。

ナチュラルライフ・コミュニティ

お申込み お名前と当日のお電話番号、ご参加の講座を naturallife.com@gmail.com へ送信下さい。

問い合わせ 受付案内メールをお送りします。当メールを受信できるように設定願います。

お知らせ頂いたご連絡先は、講座のご連絡、確認のためにのみ使用します。

ブログ「ナチュラルライフ 仙台」 <http://natulifecom.blog103.fc2.com/>

Tel:070-6615-1864 (月一金 10~18時:留守時メッセージ願います)

*大変申し訳ありませんが、今回は妊娠中の方、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。

*当日は、体調、お持ち物等自己管理の上、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。