

機能性解剖学による自分を施術する講座

セルフケアメゾット

- * どうして体調が悪いのか知りたい！
- * 体を動かしてスッキリしたい！
- * このまま老化したくない！
- * 自分で良くする方法を身につけたい！
- * シェイプアップ
- * お医者さんに運動しなさいと言われた
- * なんとなく元気がない、この状態が不安
- * 薬から自立したい
- * マッサージや整体は一時的に気持ち良いだけ。根本的に体を良くしたい
- * だるい、イライラ、緊張、肩こり、腰痛、膝痛、頭痛、生理痛、冷え症、O脚、便秘・下痢、尿失禁、不眠、etc. …などを改善したい方。



内容

身に着けよう、骨盤力×関節力！

日常に感じる疲れや、コリ。なんだか手放せないからだの悩み。

もしかすると骨盤や関節の動きを意識するだけで楽になるかもしれません。

寝る・座る・立つ・歩くの動きが全てセルフケアになる、そんなコツをお伝えします。

日時 毎月第2・第4の木曜日 10時～11時

場所 肱川風の博物館

参加費 500円

講師 hug uni 山口 聡子氏 ※東京・品川、四国、香川県、愛媛県を拠点にボディメンテナンス、からだをみる教室を行っています。

定員 8名（先着順）※最少催行人数2名

準備物 ヨガマット ※体を動かしやすい服装でお越しください。



ご興味ある方、参加ご希望の方はこちらまで↓

<問い合わせ先>

肱川 風の博物館・歌麿館 〒797-1505 大洲市肱川町予子林 99-1

TEL 0893-34-2181 URL <http://www.kazehaku.jp/>

ブログにて、
教室の開催風景や
その他の最新情報

更新中！！

