

40 ゆるむ、やわらぐ自力整体

静かに自分と向き合う時間です

- 受講料金 10,800円（3ヶ月）※体験2000円（1回のみ）
- 基本開催日程 第1・第3月曜日 18:30～20:00
- 講師名 佐藤 まき子／矢上予防医学研究所認定 自力整体ナビゲーター

講座内容の詳細

※この「講座内容の詳細」文面は基本的に講師ご本人が作成したものです。

♪自力整体とは

脱力しながら、筋肉や関節をゆさぶり、ほぐしていきます。

夜の実技ですので、極力明るさをさけて、自分の内面を見つめやすい瞑想のような状態で行います。

熟睡でき、排せつ力、自然治癒力があがります。また、自律神経、骨盤、体に負担をかけない食べ方・考え方などの知識も交えて、自己メンテナンスをはかっていきましょう。



♪授業を受ける前に

- ・空腹が効果的です。
- ・しめつけない、体の動かしやすい服装で（ガードル、ボディースーツはお家に置いてきてください）
- ・コンタクトレンズ、メガネははずして行います。

♪持ち物

- ・輪っか状にした手拭い（手拭い2本を縫い仕上がりが180cm位になるように）
- ・バスタオル、ヨガマット（床に寝転んだり、膝をつくとき痛くないために）
- ・休憩中にかけるブランケット

初回は、輪っか手拭いを貸し出します

※2か月に一回、健康通信をお渡ししています。

開講期間中はいつからでも受講できます。体験也大歓迎です。

質問等ございましたら、電話・090-4274-5585（佐藤）までお問い合わせください。

開講予定日

2021年10月4日	2021年11月1日	2021年12月6日
2021年10月18日	2021年11月15日	2021年12月20日
開催日程	開催時間	受講料3ヶ月分
第1・第3月曜日	18:30～20:00	10,800円