

リンパ・美容健康整体法 講座のご案内

1・3火曜日 10:30~11:50

講座の内容

「基本の整体法」、「リンパケア」、「経絡とツボ」、「睡眠と自律神経」、「ストレスとメンタルケア」を自身やペアでおこないます。

具体的には、からだや骨盤のゆがみチェックや、リンパの流れ、首、肩などのこりなどについて学習、実践していきます。



開講日

1	10月5日	からだのゆがみと姿勢チェック	7	1月18日	骨盤のゆがみ (腰痛・生理痛・便秘)
2	10月19日	顔のゆがみ (小顔・頭痛・目の疲れ)	8	2月1日	骨盤のゆがみ (冷え・むくみ・サイズダウン)
3	11月2日	リンパの流れ ゆがみのメカニズム	9	2月15日	下肢 (O脚・膝痛・外反母趾)
4	11月16日	首・肩(首こり、肩こり)	10	3月1日	リフレクソロジー (足裏反射療法)
5	12月7日	ハンドリフレクソロジーと腕	11	3月15日	ゆがみにくい 流れの良い心と身体づくり
6	12月21日	肩・背中(肩こり・ネコ背)			

講座に必要なもの

・タオル・筆記用具・動きやすい服装



講師 黒瀬 かおり 先生

厚生労働大臣認可
全国療法協同組合認定校
メンタル整体学院 講師

講師 山脇 洋子 先生



受講料

11回

14,300円