

# ナチュラル五行ボディケア

～春は肝臓を労わろう～

春編

本講座は、ご自身で心身のセルフケアができるようになることが目標です。毎回はじめに呼吸法・カラダほぐしを丁寧に行います。普段の生活で積み重なった身体のクセを取り、できるだけニュートラルな状態にさせていただき、筋肉や筋膜、内臓などの緊張をほぐしたあとで、テーマのセルフケアを行います。

## 3/23 (土) 呼吸でデトックス！～浄化力を高める春の呼吸法～

春…植物が芽吹き伸びやかに成長する季節。私たちも溜め込んだものを排出して軽やかに過ごしたいですね。浄化力を高める呼吸法で心身をクリアにしていきましょう。陰陽バランスを整えたり睡眠の質を上げたりする効果があり、花粉症の鼻づまりにもおすすめです。

## 4/27 (土) 五行的・自律神経の整え方～春の不調を根本から解決～

心躍る春のはずなのに、頭痛、めまい、のぼせ、倦怠感、落ち着きがなくソワソワ…そんな不調は自律神経系の乱れによって引き起こされやすくなります。春は五行では木(Tree)のエレメントの季節で自律神経系を司ると言われています。木に対応する臓器である肝(肝臓や胆のう)の機能を高めるケアで根本から解消しましょう。

## 5/25 (土) コリ・つまり・眼精疲労対策～ツライ症状から今度こそ解放される～

肩コリ・首コリ・眼の充血・眼の奥からくる疲れ…慢性的な症状、仕方ないと思いませんか？  
こういった症状と血流には密接な関係があります。まずは徹底的に緩めて体の奥からほぐして通りのよい体を作りましょう。さらに辛い症状を慢性化しないワークやストレッチで効率的に全身の血流をよくしていきましょう。

時間 14:00～15:30

受講料 会員 全3回 7,500円 (単発 3,000円)  
一般 全3回 9,000円 (単発 3,500円)

会場 日本CI協会 セミナールーム  
東急田園都市線「池尻大橋」駅  
東口から徒歩約3分

持ち物 筆記用具・動きやすい格好(上・下)  
※ヨガマットは会場にあります。

講師：五十嵐 有希<sup>ゆうき</sup>

全米ヨガアライアンス200時間修了、Under the light認定  
ヨガインストラクター、経絡YOGA指導者、氣内臓(チ  
ネイザン)セラピスト、一  
般社団法人内臓マッサージ  
協会認定セルフチネイザン  
講師、チネイザンマスター  
コース修了、カッサセラピ  
スト、リマ・クッキングス  
クール師範科修了



※今後のスケジュール(予定):6月～夏編

ヨガを通してマクロビオティックに出会った私は、マクロビオティックの食事を取り入れるようになってから、呼吸が深まり柔軟性が上がったりと身体が変わり、内観が深まっていくのを感じました。また、皮膚炎をマクロビオティックの食事と身体のケアを行うことで乗り越えてきました。  
マクロビオティックを実践されている方には、食事法に加えて呼吸法や身体のケアを取り入れることで、心身の健康への相乗効果が生まれるでしょう。マクロビオティックを実践されていなくても興味がある方、大歓迎！

あらかじめご予約のうえ、下記口座へ参加費をお振込みください。

原則、郵便局でのお支払をお願いしております。会員の方は、郵便局用の赤枠の払込用紙をご利用ください。(手数料がかかります)

郵便振替口座：00100-3-194125 加入者名：日本CI協会 通信欄に日付と講座名を明記ください。

日本CI協会 東京都目黒区東山三丁目1番6号 電話：0120-306-193

ホームページからもお申込みできます！ WWW.CI-kyokai.jp まで