

マクロビオティック実践者のための 季節のセルフケア講座

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。

第1回 12/15 (土) 消化力を高める呼吸法 { 年末年始の胃腸をサポート！ } 代謝促進！

年末年始は楽しく美味しいイベントやパーティが続いて胃腸に負担がかかる時期。消化力を高め内臓を強化する呼吸法で、イベントを楽しみながらお腹の調子も保って行きましょう。(食べ過ぎ飲み過ぎには注意しましょう…)

第2回 2019/1/19 (土) 冷え・むくみ対策 { 内臓から温めて } 心身ぽかぽか

寒さが厳しくなると、冷えやむくみ、下半身の重さが気になりますね。冬は内分泌系を司る水のエネルギーの季節です。この寒い時期に酷使される腎臓・膀胱は体内の水分をコントロールする機能があります。腎臓・膀胱の機能を高めるマッサージやストレッチでしっかりとケアをして、内臓から温めて整えていきましょう。

第3回 2/23 (土) 骨盤ケア { 巡りをよくして歪みリセット }

骨盤は上半身と下半身をつなぎ、身体の中心を支えている大切な部位。骨盤の歪みが全身の健康や美容に影響するということも多くの方が感じているところだと思います。女性にとっては、骨盤の内側にある子宮・卵巣への影響もあります。骨盤を整えるストレッチや簡単なエクササイズを行います。

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)
フェイスタオル (第2回のみ)
※ヨガマットは会場にあります。

講師：五十嵐 ^{ゆうき} 有希

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)：3月～春編・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、脱ステロイドによる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、歓迎です！

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