

自分の健康は自分で守る!

10月22日(金)

心と体がほぐれて巡る… かんたん 足もみ講座 体質改善

呼吸器疾患

皮膚の乾燥

情緒不安定

肺をケアする足もみ法

東洋医学では、「肺」の働きは「秋」と関係が深く、呼吸器、免疫、皮膚、情緒などにトラブルが起こりやすいとされています。

今回は「肺」と「大腸(肺と関連の深い臓器)」を重点的にケアすることで、秋冬に向けての体づくりを行います。ご自身やご家族の健康に…。足もみ法を試してみませんか?

足を揉むとなぜ健康になる?

～若石健康リフレクソロジーの効果～

- 血行促進により細胞に酸素と栄養が運ばれ、元気になります
- 老廃物が排出されやすくなります
- 臓器や器官の働きが正常になります
- ホルモンバランスが整います

■講座のご案内:2021年10月22日(金)

- 時間:12時～14時 秋冬の養生の仕方や足もみの方法を学びます
- 定員:4～6名様 ※新型コロナウイルスの感染拡大状況により定員の増減がございます。
- 参加費:午前1,500円(お茶代含む)
- 持ち物:筆記用具、オイルやボディクリーム、ふくらはぎまで上げることのできるズボン



足もみ講座のお申込みはこちら



左のQRコードからお申込みください。または下記メールアドレスに【件名:足もみ講座希望】【本文:お名前・お電話番号】をご記入の上、送信してください。事務局よりお申込みフォームのURLをお送りいたします。 info@shizen-fan.com

●講師:木下友子

国際若石健康法(リフレクソロジー)プロマスター/国際若石健康研究会日本分会認定マスタースクール講師/よもぎセラピスト/カラーセラピスト/心理カウンセラー/食生活デザイナー

1980年大阪生まれ。26歳で美容のサロンを主宰。健康的で美しくあるためには心・食・動のバランスが大切と考え、心理学や食事療法、東洋医学の健康法等を学ぶ。現在は企業や学校法人等で健康と美の講座を開催中。

●会場:久覚寺/親鸞上人を宗祖とする浄土真宗の本願寺派 大阪市生野区林寺 4-3-28

●インスタ:<https://www.instagram.com/kyukakuji/>

●新型コロナウイルスの感染拡大状況に伴い、講座が中止・延期となる場合がございます。

その際は、ご予約いただいた方に、事前にご連絡いたしますのでご了承ください。

