

ヨガ&日本茶イベント第2弾!

ヨガ&日本茶de冬養生

～秋から準備! 冬を迎えるからだ&心～

秋は陽の気と陰の気が入れ替わる過渡期で、
気候がだんだん寒くなり夏の疲れや冷えからくる不調
も多くなり身体の防衛力が手薄になりがちです。
発散していた気のエネルギーは、秋を迎えて身体
の中へ向かおうとしています、まもなくやって来
る冬を迎えるためにも今からそのエネルギー
をしっかりとためて冷えからくる不調に負けな
いカラダへと養生していきましょう。

〈ヨガ〉講師 SEIKO

陰陽のバランスをとるために前半はしっかり動き気血の流れをよくしていきます。
後半は気のエネルギーを逃さず陰のエネルギーをしっかりとカラダにためておけるようにシフトしていきます。



〈日本茶&リンパケア〉講師 井上香織

温かいお茶がおいしい時季になりました。そのままでもヘルシーになお茶に少し手をかけ、血の巡りを良くしてぽかぽかする楽しみ方をご紹介します。
心もほっとしますよ。お茶を飲んだ後は首や肩のリンパの流れをよくするセルフケアをします。

◆日時:11月3日(木/祝)

10:00-12:00

◆場所:岩間市民プラザ

2F和室

参加費3000円 横浜市保土ヶ谷区岩間町1-7-15

(相鉄天王町駅徒歩2分/JR保土ヶ谷駅徒歩10分)

申込み&問合せ himawari0607@gmail.com TEL080-4440-4067

