

Zoom

ワークショップ ①

陽の気を体に蓄える ストレッチ&エクササイズ



◆講師：佐渡正城先生
さわたりまさき
 ・太極拳全国大会優勝
 ・太極拳世界大会優勝
 ・独自太極道指導者
 ・プリンセス天功ファミリー

- ◆日にち 11月18日(木)・12月16日(木)
- ◆時間 10:30~11:45
- ◆参加料 各回1,000円(税込) ※復習用動画付き
申込み・支払いメ切：開催月の10日

冬本番。寒さは体に様々な形で影響します。手足の冷え、腰痛や関節痛、皮膚の乾燥など…。漢方的養生法で「冬」は「閉蔵(へいぞう)」と言って、収穫したものを蓄える「貯蔵」の季節です。体に「陽」の気を蓄える運動をして風邪や不調を遠ざけ、春には心身ともにのびのびと開花できるように一緒に整えていきましょう。豊一帖の広さがあればOK!

Zoom

ワークショップ ②

良質な睡眠のための EFTセルフタッピング



◆講師：松川千恵先生
 ・OAD心理セラピスト
 ・JMET EFTトレーナー
 ・産業カウンセラー
 ・ワークショップ多数開催

- ◆日にち 11月29日(月)
- ◆時間 13:30~14:45
- ◆参加料 1,500円(税込) ※練習用音声付き
申込み・支払いメ切 11/20(土)

- 寝つきの悪い方、心地良く眠りたい方のための「自分で覚えて毎日できる」セラピーをお伝えします。
- 横になり、リラックスした状態で、参加者の画面はオフにし、目を閉じて音声を聴くだけで受けられます。
- 終了後、松川先生のEFT誘導音声をお送りしますので繰り返し練習できます。

～EFT(Emotional Freedom Techniques)とは～
 気の通り道である経絡に沿って指でトントンとタッピングしながら、自分の気になる感情を言語化していくセラピーです。今回は良質な睡眠のためのEFT。心と体の両面からアプローチし、副交感神経を優位にして、脳を自然な入眠モードに移行していきます。

メールで
お申し込み!

ワークショップのお申し込み・お支払い方法

※ご入金を確認し、Zoom入室用URLをメールでお知らせします。

①ストレッチ&エクササイズ

申込コード
 (申込み・支払いメ切は開催月の10日)



②EFTセルフタッピング

申込コード
 (申込み・支払いメ切 11/20)



③コロナ禍の美顔術

申込コード
 (申込み・支払いメ切 12/10)



支払方法

お振込み(振込手数料は参加者負担)
 または オルタ健康ステーション窓口で現金にてお支払い
 ※お申込み後に振込先口座のご案内メールをお送りします

kenkou-station@anzu-kanpou.jp

※オルタ健康ステーションからのメールを受信できるように受信設定をお願いします。
 ※二次元コードが読み込めない場合は、オルタ健康ステーションへメールでお申し込みください。詳細をお送りします。

オルタ健康ステーション

【お問い合わせ】

kenkou-station@anzu-kanpou.jp
 ☎ 045-471-1733
 FAX 045-472-0109

〒222-0033 横浜市港北区新横浜2-8-4 オルタナティブ生活館2F

ホームページは
こちら!



Facebookは
こちら!



Zoom

ワークショップ ③

マスク生活でのお顔のたるみに コロナ禍の美顔術



◆講師：奥山夕記子先生
 ・鍼灸師・国際中醫師
 ・あんず薬局の健康講座「美と健康のための漢方講座」講師

- ◆日にち 12月20日(月)
- ◆時間 10:30~11:45
- ◆参加料 2,500円(税・材料費込み)
 (置き鍼・かっさ(天然石)を事前に郵送にてお届けします)

申込み・支払いメ切 12/10(金)

【ワークショップ内容の一部】

- ・置き鍼を使ったセルフ美顔術
- ・かっさをを使ったマッサージ



マスク生活が続く中、口角を上げる場面が少なくなると、皮膚や表情筋が衰え、顔がたるみやすくなると言われています。自分の顔を触って骨格や筋肉を確認し、即効性のある『セルフ美顔術』を身につけましょう!