

Zoom ワークショップ ①



◆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

3カ月連続ワークショップ 繊細な自分への対処法

～他の人が気にも留めないささやかな事に気づいてしまう、
気になってしまう、体が勝手に感じ取ってしまう～そんな方へ

- ◆日にち 1/31(月)、2/28(月)、3/28(月) **3カ月で深く学ぶ**
- ◆時間 10:30～11:45
- ◆参加料 3回分 4,200円(税込) ※復習用音声付き
申込み・支払いメ切 1/20(木)

※ワークショップ終了後、MP3 ファイルにて録音音声の配信があります

繊細だと疲れる事も傷付く事も多いのかも…
そんな時、自分の繊細さを嘆きがちだけど、感じたことを無理に打ち消すのではなく、理解して受け入れてみよう。
1/31 ①自分の繊細さを理解する (HSPとは)
2/28 ②自律神経の仕組みを理解する (ポリヴェーガル理論)
3/28 ③タッピングでセルフケア (EFT、RFT の実践ワーク)

Zoom ワークショップ ②



◆講師：佐渡正城先生

- ・ 太極拳全国大会、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

ご好評につき 2022 年も継続！ 春に向けて気を養う ストレッチ & エクササイズ

- ◆日にち 12/16(木)、1/20(木)、2/17(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

冬は厳しい寒さで体が冷え、筋肉も硬くなりやすい時期。
“腎”・腰が養生の主役です。腰の筋肉を和らげるための運動と、
“腎”を労わる運動を中心に、適度な運動で体を温め、筋肉をリラックスさせます。汗や気は発散しない程度に、Zoomで皆さんの
お体の動きを見ながら指導していきます。
春に向けて気を養い、風邪を引かない体を作りましょう。

Zoom ワークショップ ③



◆講師：工藤美恵子先生

- ・ 国際薬膳食育師
- ・ 女子栄養大学食生活指導士
- ・ 料理教室「くどうさんちの台所」主宰
- ・ NPO 日本食育インストラクター

● 今回の薬膳献立 ●

- * 餅米の雑炊(人参・菊花・なつめ入り)
- * かぶと白キクラゲの陳皮和え(クコ入り)
- * 金針菜と鶏肉の酒粕煮
- * 簡単ゆべし(クルミ)

※上記下線の薬膳材料をヤマト宅急便にてお届けします

“薬膳材料付き” だから手軽に始められる！

動画で“好きな時間”に学べる！

薬膳料理を楽しく 作ってみよう♪



- ◆日にち 2/14(月) ※ワークショップ時は参加者は調理は行いません。受講後、動画を観ながら各自調理してください。
- ◆時間 10:30～11:45
- ◆参加料 2,500円(税込) ※薬膳材料費込
申込み・支払いメ切 1/31(月)
※薬膳材料の発送のため、必ずメ切日までに振込みください
- ◆当日参加できない方もお申込み可能です。申込者全員に2/16～3/1の間、講座内容をアーカイブ動画配信でご覧いただけます。

2月といえば立春ですね。
冬の“陰”の季節から、春の“陽”の季節へと移り変わっていきます。
特に2月19日は二十四節気でいうところの『雨水』。
三寒四温といわれるように、気温の変化が激しいので、体調も崩しやすくなります。
そんな季節にピッタリの“体を温め、消化にやさしい”
薬膳料理を楽しくわかりやすいお話で学びましょう！

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繊細な自分への対処法
申込フォーム
(申込み・支払いメ切 1/20)



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

②ストレッチ & エクササイズ
申込フォーム
(申込み・支払いメ切は開催月の 10日)



③薬膳料理
申込フォーム
(申込み・支払いメ切 1/31)



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！

