



春・夏の体と心を整える 季節のワークショップ



4/14 (日)

14:00~16:00

場所：鶴来総合文化会館クレイン（第2.3研究室）

📍白山市七原町77番地

開場 13:30

会費：3,000円

動きやすい服装・敷物

(バスタオル/ヨガマットなど)



～講座内容～

- ①講話：木・火のエネルギーと
身体、心、開運のヒントを知る
- ②実践Ⅰ：体と心を緩める解緊運動
木・火のストレッチ
木・火の運動(ポーズ)
- 実践Ⅱ：木・火の筋肉と緩め方
触れる効用 手あて
- ③呼吸・瞑想法
木・火のエネルギーを整える呼吸・瞑想法



Y.L.C Academy 主宰 寒河江秀行

季節のワークショップ 第1弾🌸

わたしたちの身体は季節の移り変わりに合わせて変化していています。
五行説では「木・火・土・金・水」の5つの要素に「春・夏・秋・冬」と季節をあてはめて、その時期に影響を受けやすい身体の部位を示しています。

季節の変わり目や天候によって風邪をひいたり 心が揺らぎやすかったりとわたしたちの身体は環境からの影響を受けています。

わたしたちの体も自然の一部
そんな第一回目の今回は
木（春のエネルギー）と火（夏のエネルギー）の呼吸法やストレッチで季節のエネルギーを体感しながら巡りのいい体ツキに👉



講師紹介

寒河江 秀行 (さかえ ひでゆき)

1962年神奈川県生まれ
一般社団法人円心五法研究所 代表理事
陰陽五行ライフコンサルタント@アカデミー 主宰
経絡エネルギーカード@カウンセラー
ボディセラピスト

お申し込み
お問い合わせ



080-3314-8867

陰陽五行ライフコンサルタントアカデミー
金沢校 (兵庫)

金沢校公式LINE
またはお電話より
お申し込み下さい☞

