

鹿児島初開催！

心と体を整える
**季節の
ワークショップ**
Vol.1 火編

地球上に生きる私たちも自然の一部、
自然のリズムに合わせることで心と体のバランスが整います
陰陽五行で、夏は「火」のエネルギー🔥
呼吸・瞑想・ストレッチで
夏(火)のエネルギーを整えて心身ともに健やかに！

◆講座内容◆

- ①講 話：夏季(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
火のストレッチ/火の運動(ポーズ)
実践Ⅱ：火の筋肉と緩め方
触れる効用,手当て
- ③呼吸・瞑想法：火のエネルギーを整える呼吸・瞑想法

2024.6.16 日

13:30～15:00

(受付13:15～)

会 場：薩摩川内市樋脇保健センター

薩摩川内市樋脇町市比野2926-2

☎(0996)38-2211

参加費：2,000円

※ 動きやすい服装でお越しください

※ 敷物持参(バスタオル・ヨガマット等)

◆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

お申込み・お問い合わせ