

働き女子のための

☾月経リズムに合わせた☾

からだを緩めるケアエクササイズ講座

in 江の島



あなたにとって生理はつらいことですか。
生理に伴い体調が悪くても、仕事は待ってくれない。それに生理は毎月やってくる。
そんな悩める働き女子のみなさん！
江の島の海を眺めながら、ゆったりとした気持ちでからだと向き合い
こころもからだも緩めませんか。
運動が苦手な方でも取り組みやすい内容で、自宅で手軽に継続できるようなケアエクササイズを紹介します。
また、講座後には 1Fのカフェでランチ座談会を希望者のみで実施します。
なかなか話せない生理悩みなどみんなで語りましょう♪

◆日時 11月13日(日)10時-12時

◆場所:ちょっとヨットビーチハウス江ノ島 2F
(藤沢市片瀬海岸 1-12-4)

◆定員:8名

◆受講料:3,500円(飲み物付)

【講座内容】

☾月経リズムとは～そもそも自分のリズムを把握している?～

☾不快な症状を緩和させるために自分でできること

☾からだを緩めるケアエクササイズ(実技)

【こんな人にお勧め】

★月経リズムに伴ってある不調をなんとかしたい!

★痛みやイライラ、むくみを緩和させたい!

★ケアエクササイズに興味がある方

★自分の身体と向き合いたい方

◆アクセス 小田急江ノ島線片瀬江ノ島駅より徒歩3分



講師 : WOMAN ウェルネスプロジェクトメンバー

Keiko Murakami (健康運動指導士・リズムカルボディ®セラピスト)

東京女子体育大学を卒業後、健康運動指導士を取得。

激しいトレーニングを行う中、月経異常など婦人科系のトラブルを経験。月経周期のある女性の心とからだの健康や美しさなどを追及する中で、アロマセラピーやエステの資格を取得。さらに東洋医学や自然療法を取り入れたリズムカルボディ®などを学び、実践していく中で自身のトラブルを解消できたことから多くの女性へこのケアエクササイズを拡げていく活動をしている。現在は運動指導をする傍らボディトリートメントなども行い、WOMANウェルネスプロジェクトメンバーとしても女性の「健やかに、自分らしく、幸せに生きる」と応援する活動をしている。

◆お申込み・お問合せ

WOMAN ウェルネスプロジェクト

<http://woman-wellness-project.com/>

Mail : info@wellness-happydream.com

※スマホの方はQRコードで申込
ページのリンクを表示できます⇒

