



2018年 1月 28日(日)

女性のための

ヨガとお灸の講座

今話題の「お灸」

お灸の原料は「もぐさ」ヨモギの葉の裏にある白い綿毛を精製したもの
ヨーロッパではハーブの女王とも言われさまざまな効果のある薬草
この「もぐさ」に火をつけ体を温めツボを刺激するのが「お灸」

効果→血行が良くなり免疫力アップ

身体の様々な症状の改善

鎮痛とリラックス効果

講師 榎村由美子（福島県鍼灸師会会員/ゆみ治療室代表）

皆さんご存知の「ヨガ」

ヨガの起源は4千年から5千年前のインド

ハリウッドセレブからブームに火が付いたヨガ

様々なヨガがある中、HUMANでは「ハタヨガ」をベースに行います

ハ(HA)は太陽 タ(TA)は月を意味し「陰陽」を表します

自然の摂理に逆らうことなく内と外のバランスを感じながら身体をほぐしていきます

講師 大越ひろみ（日本ホームヨガ協会師範/HUMANDANCESTUDIO 代表）

一度お試しください！！

時間； 13:00 ~ 15:00

¥3500

場所； HUMAN DANCE STUDIO

