

講座番号

45

講座名

瞑想とハーブで極上の癒し時間

日時

4/8 4/22 5/13 5/27 6/10 6/24 7/8 7/22
9/9 9/23 (水)19:00~20:00

場所

中央公民館 視聴覚室

回数

10回

定員

10名

講師名

片山裕子



ストレス社会を生き抜く大人の皆さまへ

- ストレス、疲れがたまっている
- 考えすぎてクヨクヨ又は、イライラする
- 仕事や家庭での効率を上げたい

そんな方におすすめのストレスケアのための講座です。
一日の終わりに、瞑想をして、心とカラダのリラックスタイムを取りませんか？

瞑想は、心や頭がすっきりしたり、人間関係が良くなったりと、医学的にも様々な効果の研究が進んでいます。本講座では、この瞑想の実践を中心に、さらにハーブやアロマなどの楽しみ方も学ぶことができます。ハーブティー付。講座の時間自体が癒しの時間になることを心がけます。



オリジナルブレンドハーブティー付



マイナスの感情を癒すバッチフラワーレメディ

ハッピーライフセラピスト 片山裕子

主な資格 (株)ボディ・マインド・スピリット認定瞑想ファシリテーター
AEAJ認定 アロマセラピーインストラクター
JAMHA認定 ハーバルセラピスト

主な実績 中部大学サテライトカレッジ講師・教育委員会より講座依頼多数・大垣中日文化センター講師・ひまわり大学講師

働くママなど、忙しい方でも、簡単に楽しく取り入れられる自然療法を研究しています。心・体・魂の調和した、健康で幸せな女性を増やしたいと活動中です。



受講料

7,000 円

教材費

1,500 円

オリジナルブレンド
ハーブティー付

持ち物

筆記用具