

講座番号
47

講座名

心を整えよう。癒しの英国アロマヨガ

日時

4/27 5/25 6/22 7/27 8/24 9/28(火)

場所

豊明市文化会館 ギャラリー3.4

回数

6回

定員

20名

講師名

石川祐規

今流行のアロマセラピーヨガ

ウイルス感染予防に、そして、自律神経を整えましょう

癒しの時間を皆様で過ごしませんか？
誰にでもわかるようにアロマを勉強し、
簡単なアロマヨガを行い。心を整えます。

プロが簡単・安心・安全・楽しく教えます



1回目 オリジナルアロマの作り方



2回目 アロマヨガの呼吸法



3回目 アロマヨガ



3回目 アロマヨガ



2回目 アロマヨガ



6回目 アロマヨガ



プロフィール

英国認定 ITEC アロマセラピスト
アロマの本場英国で学び資格を取得、現在
ザ・リッツカールトン大阪やホテルオークラ東京
などのコスチュームサロンのアロマ空間演出を
担当。

・とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

4,200 円

教材費

9,800 円(1,600 円×4 回分)
(1,700 円×2 回分)

持ち物

ヨガマット(お持ちの方)
水分、運動できる服装