

講座番号

120

講座名

やさしいツボ健康法!

日時

10/21 11/18 12/2 12/16 1/6 1/20 2/3
2/17 3/2 3/16 (土) 10:00~11:30

場所

カラット パフォーマンススタジオ北館 4階

回数

10回

定員

15名

講師名

富田まな

身体の調子を整えるツボ健康法をはじめませんか

「ツボ」は生命活動のエネルギー「氣」の出入口です

そして、氣と血の通り道を「経路」といいます。

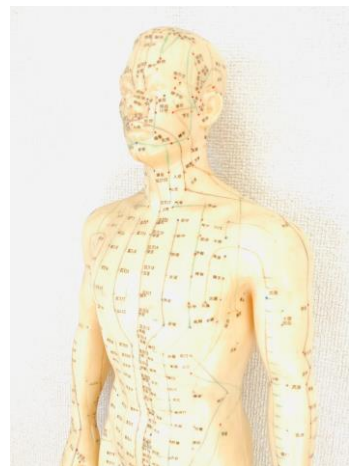
臓腑をはじめとする全身の機能につながる経路が詰まると
様々な不調を引き起こします。

経路の線路上にある駅である「ツボ」を押したり、

刺激することで、氣血が経路を流れていき、不調の改善や
予防、疲労回復やストレス解消に役立ちます。

セルフケアで氣力と免疫力アップ!

心も身体も元気になりましょう!



講座内容

中医学季節の養生法とツボ、康復療法

プロフィール

日本中医学氣功振興会所属
国際医学氣功師
中医学氣功講師・師範
中医薬膳アドバイザー
世界医学氣功学会(中国北京)表演(2010、2019年)
シンガポール、国際312経路鍛錬協会交流会、
実演(2016年)

受講料

7,000円

教材費

1,200円(テキスト代)

持ち物

運動のできる服装
上履き、飲み物、筆記用具