

講座番号

76

講座名

やさしいツボ健康法!

日時

4/19 5/17 5/31 6/7 6/21 7/5 7/19 8/2
9/6 9/20 (土) 10:00~11:30

場所

カラット 北館 4 階 パフォーマンススタジオ

回数

10回

定員

15名

講師名

富田真奈

身体の調子を整えるツボ健康法をはじめてみませんか

「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。

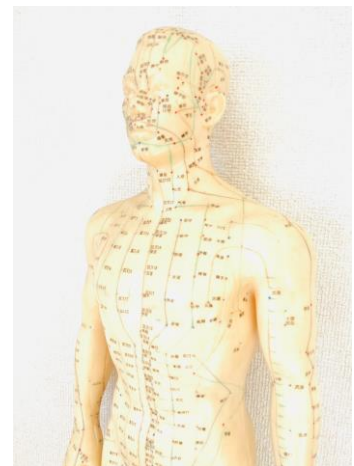
臓腑をはじめとする全身の機能につながる経路が詰まると
様々な不調を引き起こします。

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

国際医学氣功師・師範
中医学氣功講師
経路康復療法士
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

8,000 円

教材費

1,100 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