



Healthy Yoga

オープンセミナー

# 女性の方へ...大切なお話

7.8 SAT. 横須賀中央スタジオ

\* 女を美しく元気に生きるために伝えたいこと

①生理中の生活と出産・産後の養生のお話

13:00～14:30

今回、娘の産後の養生を実践し改めてこの養生の知恵の素晴らしさを実感しました。

生理中・産後を若返りの機会に！娘や孫に伝えてほしいお話です。

女性にとって体の大切な働きを知るチャンス。明るい未来をつくるために今できることを。

会員 3,000円

ビジター 4,000円

\* 朝の毒出しと浄化は人生を変える！

②インドでの朝の浄化法、実践編(目・鼻)

15:00～16:30

朝の毒出しで一日スッキリ生活を過ごしましょう。毒素を溜めないような体づくりを…

会員 4,000円(浄化グッズ込み料金)

ビジター 5,000円

①・②の単独の参加も可能です

案内人：小野百合子（ヘルシーヨガインストラクター）

ヨガを伝えるにあたって、まず自分のココロとカラダを整える事を大切にしています。カラダに良い事をしてきましたが逆に悪い経験も乗り越えて今に至ります。様々な経験を活かし、ココロとカラダに良い事を沢山の女性の皆様と共有できたら幸せです♪



お申込み・お問合せ



ヘルシーヨガ

(メール) [info@yoga.ac](mailto:info@yoga.ac) (TEL) 090-9367-0098 (小野)

URL <http://www.yoga.ac> (FAX) 045-701-7149