

やさしい東洋医学 ～心と体のほっこり養生法～

講師 & プロフィール 森下 有紀さん

レディースアロマ鍼灸ルーム主宰。鍼灸師、アロマセラピスト、薬膳コーディネーター、メンタル心理カウンセラー。病院内の鍼灸や心療内科のアロマセラピー、救命救急センターやスポーツ鍼灸等、様々な分野で研鑽し、西洋医学、東洋医学、補完療法の連携治療を実践している。

<http://aroma-shinkyu.jimdo.com>

講座のねらい

具合が悪くて病院へ行っても検査では大きな異常が見つからず、「歳のせい」「自律神経失調」「疲労」等と言われて改善の方法が見つからず不調に悩む方々が、自分の体質を知り、身体に合う食事、症状に合うツボ、養生法、などを駆使して毎日を生き生きと楽しく過ごして頂く事が狙い。逗子を元気に！が目標です。

講座の内容

病院ではどこも悪くないと言われたけれど具合が悪い・・・という方々を主な対象とした講座。やさしい東洋医学のしくみを学んで自分の体質を知り、自分に合う養生法や体質別・症状別のツボ、スーパーの食材でできる簡単薬膳やエクササイズなど、不調生活に役立つ知識が盛り沢山です。

持参品：筆記用具 ノート

* クーリングオフ適用なし



開 講 日		8/1, 9/5, 10/3	水曜日 (全3回)	12:30~14:00
定員 30名				
受 講 料		受講料 2100円	テキスト代 (市販の本)	1500円
開 講 場 所				
逗子文化プラザ市民交流センター 第4会議室				