

初めての東洋医学 ～元気の作り方～

Photo: yukiyo kawahara

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大きな異常が見つからず、「歳のせい」「自律神経失調」「疲労」「ストレス」と言われて改善の方法がわからず様々な不調に困っている人が、東洋医学的に自分の体質を知り、自分の身体に合う養生法やツボ、薬膳、スパイスの生薬、アロマなどを利用して毎日を生き生きと楽しく、ずっと元気に過ごして頂く事を目的とした講座です。

講座の内容

東洋医学の基礎を学んで、四季折々自分の体質を自分でチェックできるように！
それに見合った体質別や症状別のツボ押しや季節の薬膳、アロマや生薬、お灸、簡単な体操などを利用して、一生役立つ元気の作り方をお伝えします。

持参品：筆記用具



開 講 日			
9/10, 9/24, 10/8, 10/22	火曜日	(全4回)	10:00～11:30
定員20名			
受 講 料			
受講料 2800円	テキスト代	1500円(市販本)	
開 講 場 所			
逗子文化プラザ市民交流センター 第4会議室			

190212 NR