

特別講座の案内

2017年の限定講座として、夏季特別講座を開催します。ぜひいらして下さい！

●7月29（土）11時～13時（講義1時間、食事など1時間）

「こころと身体の整え方・バランスを考える薬膳。こころと身体は繋がっている」

薬膳では、肉体的な不調も精神的な不調も、局所ではなく全身を見ます。

心の不調、気持ちの不安定、肉体の不調は繋がっている事を理解して、「自分の特徴に合わせた生きやすくなる方法」を学びます。

※対象受講レベルは基礎クラス受講者

●9月30（土）11時～13時（講義1時間、食事など1時間）

「中医性格診断。表情、態度、反応、形体、発言から推測する性格診断。身体が変われば性格も変わる」

個性的な議員さんがいましたが、そんな方を例題にして細かく弁証します。身近な人間像を中心にやります。

こちらでも例題を用意しますが、身近にいる「なぜこういう性格なんだろう？」という気になる方がいれば、当日に持ち込み可能です。ぜひ、楽しく分析・弁証しましょう！

※対象受講レベルは中級クラス受講者

●11月6（月）11時～13時、11月7（火）19時～21時（講義1時間、食事など1時間）

「動ける身体を作る薬膳。関節・筋肉からの危険なサインを察知しよう」

対象レベルは、全員！

関節には、神経も血管も通っていないので、痛みを感じたときにはすでにかなり問題が生じている場合が多いでしょう。その代わりに、肩こり、違和感などの兆候は見られたはずです。

身体の出すサインを見つけて、ロコモティブシンドロームを予防して、動ける身体を維持しましょう！

ヨガ、ピラティス、バレエ、マラソン、ストレッチ、日常の普通の生活、動ける身体を作る事は生きるうえでとても重要です。

普段、私がバレエのレッスンを元気いっぱい、集中力・気力を維持しながら全力で頑張れるために心がけている食生活、漢方、生薬についての講義が中心になります。

身体を動かしている人、日常生活でも筋肉の衰えやクオリティの低下が気になる方はぜひ受講してみてください！

健康で美しく長生きをするには、食事も大事ですが、運動も非常に大切です。

膝が痛い、腰が痛い、足首が痛い、首、背中が痛い・・・痛みがあるのも困ります。

怪我のない、痛みのない、美しい体を維持するには、運動も重要です。

健康には運動が大事。運動をする為には、食事が大事。

生活のパフォーマンスが高くなるような薬膳を理論からきっちり学びましょう。

ヨガ、ピラティス、マラソン、他の踊りでもスポーツでも、身体を動かす事が好きな方には有益な講座です。

特別講座の追加案内

2017年の限定講座の追加日程です。

※1日で2つの講座を実施します。両方受講することも、1つだけ受講することも出来ます。

※追加日程の講座は、場所が青葉台教室、受講料は5500円になります。

日時：9月29（金）

11時～13時（講義1時間、食事など1時間）

「こころと身体の整え方・バランスを考える薬膳。こころと身体は繋がっている」

薬膳では、肉体的な不調も精神的な不調も、局所ではなく全身を見ます。

心の不調、気持ちの不安定、肉体の不調は繋がっている事を理解して、「自分の特徴に合わせた生きやすくなる方法」を学びます。

13時30～15時30（講義1時間、食事など1時間）

「中医性格診断。表情、態度、反応、形体、発言から推測する性格診断。身体が変われば性格も変わる」

個性的な議員さんがいましたが、そんな方を例題にして細かく弁証します。身近な人間像を中心にやります。

こちらでも例題を用意しますが、身近にいる「なぜこういう性格なんだろう？」という気になる方がいれば、当日に持ち込み可能です。ぜひ、楽しく分析・弁証しましょう！