

香りと呼吸でデトックス 夜の自己整体 体験講座

アロマを焚きながら行うルーシーダットン
タイに古くから伝わる健康療法のひとつであるルーシー
ダットン。独自の呼吸法は、副交感神経を優位にし、高
いリラククス効果を得られます。またセルフマッサージ
の効果もある動きが多く、肩こりや腰痛などちょっとし
た不調の方はスッキリ。
自律神経を整えながらのセルフマッサージ。まさに忙しい
現代人にぴったりの【トトノエ】の時間です。

日程 6月5・19・
26日 (水)

時間 19:15 - 20:15

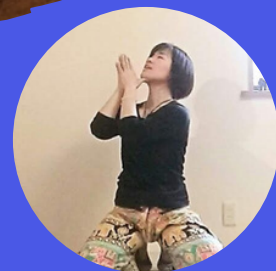
場所 北神区文化センター
1F 和室

受講料 3,000円 (3回分)
※ご希望の方は、1回のみでも
お申し込み頂けます。お申込みの
際にお申し出ください。
(受講料1回につき1,000円)

申込方法 5/7 (火) ~ 北神区文化センター
窓口、お電話(078-987-3400)、
または右記申込フォームより承ります。
※申込人数が少なかった場合、開講しないこともあります。



講師
人見 祐三子



夏講座 (7~9月) も
引き続き開講予定!
水曜日 / 19:15 ~ 20:30
回数 / 9回
受講料 / 13,500円



←お申込みは
こちらから