

6月 天クリニック 元気講座♪

天クリでは、毎月元気になるための実践講座を開催しています。是非、自分が苦手なジャンルに参加してみましょう。楽しく身につけ、お家でもできるようになりますよ (^_^)/

6月

6月 天クリニック グループエクササイズ)^o^(

元気になるための体操です。講師のリードで身体が喜ぶことを体感し、実践できるワークショップです。楽しみながら元気をゲットしましょう (^_^)

■25日(土)14:30~16:00 講師:難波 昌美先生(リンパダイエットセラピスト)

——“むくみが気になる方”へ——

『自分で出来る!“酸素オイルトリートメント”』

酸素が不足すると、血液の流れが悪くなり、むくみや冷えの原因になります。今、都市部では、100年前と比べて数%酸素量が少なくなったと言われています。このワークショップでは、酸素オイルで酸素を補いながら、簡単に出来る脚のセルフケアをお伝えします。

●フェイスタオル持参 ●膝上まで出せる動きやすい服装

★天クリニック 難波昌美先生の施術予約日:酸素オイルバランスセラピー 第2・4

■25日(土)16:30~18:00 講師:横田 千枝先生(鍼灸師)

——“冷房に負けずに 夏を乗り切りたい方”へ——

『万病の元 冷え退治!“お灸温活”』

お灸でツボを刺激して、身体の気や血液の流れを良くしましょう。お灸は、夏の冷房での冷えの諸症状 むくみ・手足の末端の冷え・肩こり・頭痛・腰痛などに効果があり、免疫力を高め、病の予防、体質改善につながります。ご自宅でも簡単にできる、正しいお灸の仕方をお伝えします。お灸温活で疲労回復し、快適な夏を過ごしましょう。

★天クリニック 横田千枝先生の施術予約日:鍼灸 毎火曜日、第1・3金曜日、第4土曜日

■30日(木)14:30~16:00 講師:吉田 泰豪先生(ドクターオブカイロプラクティック)

——“肩こりでお悩みの方”へ——

『2つのチェックポイントと 5秒の体操で肩こりとサヨナラ!』

デスクワークやパソコン作業が多い現代では、肩凝りで悩まれている方は多いです。しかし、病院や整形外科クリニックに行っても「肩凝り」という診断名はありません。また、その【肩凝り】の多くは肩とは異なるところに症状が現れていることをご存知ですか? アメリカの留学時代に極度の肩凝りと首の痛みの経験を踏まえて、簡単ながらも効果の大きい体操と意識するポイントをお伝えします。

★天クリニック 吉田泰豪先生の施術予約日:カイロプラクティック 毎木曜日

■毎月第1土曜日 11:00~12:30 講師:三木須弥子(ヨガインストラクター)

——銀座で至福の時間を体験したい方へ——

『心と体と気がきれいになる!“声と眠りのヨガ”』

運動は苦手、ヨガに興味がない、体が固い、体型が気になる、寝ても疲れが取れない、という方も、アーサナ(ヨガのポーズ)をとらないヨガでリフレッシュしませんか? 主に座ったまま、あるいは寝たままで、声(マントラ詠唱)のバイブレーションと自然な深呼吸/ヨガニードラ(心身の休息)で、心も体も気も浄化して、軽〜く自由にしましょう!

●動きやすい服装でご参加ください ★天クリニック ヨガ・タイ古式 予約日:第1土曜日

■毎月第3土曜日 15:30~17:00 講師:鳴澤千陽(フィットネスインストラクター)

——運動習慣を身に付けたいけど、“筋トレや運動をすることが苦手な方”へ——

『呼吸養生/元気アップ体操』

元気になるために必要不可欠なこと—“呼吸法”です。身体の緊張を緩める養生マッサージと共に、じっくり呼吸法をおこなっていきます。また、自宅などで簡単にできる筋力トレーニングをご案内します。みなさま、一緒に元気アップをしていきましょう。

★天クリニック 気診筋トレ 予約日:第1・3土曜日

■毎月第4火曜日 14:30~16:00 講師:森嶋みす美(美人的少林寺気功代表)

——運動習慣を身に付けたいけど、“筋トレや運動をすることが苦手な方”へ——

『楽々呼吸体操で、今すぐ“体ポカポカ”に免疫力を高めよう!』

体を動かしながら呼吸をすると、呼吸だけを意識するよりも楽に呼吸が出来るようになります。椅子に座ったままでも出来るので運動が苦手な方や病気で体力が落ちている方の元気回復を助けます。お家で毎日出来るから続けられる実践講座です。

●動きやすい服装でご参加ください

★天クリニック 少林寺気功 予約日:毎火曜日・金曜日

会場: 社)心と身体と気を元気にする気診研究所
東京都中央区銀座6-7-18 デイム銀座1003号室
参加費: 1講座4,000円(天クリニック通院中、気診講座受講中の方、3,000円)
※6月25日(土)の2講座受講される方は、500円割引になります

お申込電話 03-6274-6501 (水曜日・日曜日はお休みです)
メール amaclinic@ama-jissen.com

