



## \*「ぐんぐん元気が出る講座」がはじまります\*

「ぐんぐん元気が出る」ときいて何を思い浮かべますか？

まず、**健康！**

健康不安や悩み、多いですね。自分の体の正しい知識を知り、まずそれを解決していきましょう。

それから、**美しさ！**

生き生きした肌、自然なメイク、表情、笑顔。美しい立ち居振る舞い、りりしい姿勢、きびきびした動き。

そして、**若々しさ！**

みずみずしい心、躍動するわくわく感、楽しいイメージが広がっていく感覚、まさに脳が活性化していく感じ。

**心と体はつながっています。**

心は体を、体は心を元気にします。そして、日本人に合った美しい姿勢は痛みのない体を作ります。

今年の「ぐんぐん元気が出る講座」では、その全てを盛り込みました！！

連続6回の内容が繋がっていて回を積み重ねることによりぐんぐん元気になっていく実感が持てる。

1人1人じっくり学んでいただけるように、講師に気軽に声を掛けられる少人数制サロンのスタイル。

それぞれの分野のプロフェッショナルをお招きし実技のワークショップも取り入れました。

### ♪楽しみながら元気を実感できる講座！！あなたのご参加をお待ちしております♪

第1回	4/21 (火)	治療家による健康講座 (冷え取り・腸は健康のもと)	寶田とし子
第2回	5/19 (火)	作詞家に学ぶ脳の若々しさ (体と心と言葉の連携)	覚 和歌子
第3回	6/16 (火)	健康講座 (皮膚, 目・鼻・耳などの感覚器官)	寶田とし子
第4回	7/7 (火)	プロに学ぶ表情の美しさ (お手入れ・メイクアップ)	大竹 裕子
第5回	9/15 (火)	健康講座 (筋肉・骨格・関節・痛みのメカニズム)	寶田とし子
第6回	10/13 (火)	舞踊家に学ぶ姿勢の美しさ (中心軸・動作・しぐさ)	花柳 衛菊
Special	11/17 (火)	プロカメラマンによる写真撮影会※希望者別料金	泉谷 典彦
♪季節のマクロビオティックお菓子 (レシピカード付) とお茶をお出しします♪			松村 清美

◆時間◆ 10時30分～13時00分

◆場所◆ 悠空間「syn-」 <http://yuukuukansyn.sakura.ne.jp/>

(新百合ヶ丘駅よりバス5分または徒歩20分・リリエンベルグ近く)

◆受講料◆ 6回コース一括 24000円 (事前振込み制)

キャンセル料1週間前50%・前日当日100%をご負担いただきます。

(空席がある場合に限り単発1回 4500円)

写真撮影会 5000円 (ヘアメイクフォロー/アクセサリー貸出し込み)

◆申込み◆ 先着順にメール・電話・Faxにて承ります。

メール [ms-naturalfoods@jcom.home.ne.jp](mailto:ms-naturalfoods@jcom.home.ne.jp)

Fax 044-955-1446 (松村 清美)

※3日たっても返事がない場合はお問い合わせください。

◆主催◆ 寶田とし子 (悠空間「syn-」鍼灸師按摩指圧マッサージ師・鍼灸学校講師)

松村 清美 (ナチュラルライフの提案 m's natural foods studio)

