

都 智華子×gomacro Salon

～女性のからだを整える～

ボディワーク&セルフリンパマッサージ講座



ボディワークとは？

からだへのダイレクトなアプローチを通じ、心身の速やかな変容をもたらす技法。従来の体操やマッサージと異なり、「気づき・意識」を重視します。

からだのケアやその大切さを学びつつ、具体的にからだを整えるボディワークを実践。

ボディワークの後は、山田製油のボディケアオイルを使ったセルフマッサージ術も自分のからだのことをきちんと知り、自分を愛おしむことが自身のこれからの健康に繋がります。しっかり学んで・しっかり実践できる講座。ぜひお気軽にご参加ください！

また、ボディワークの後は、山田製油のボディケアオイルを使ったセルフマッサージ術も！

エネルギーである気・血が循環する通り道：経絡（けいらく）

リンパに加え、経絡もマッサージすることで不調の原因となっているものに直接アプローチします。

- 講座予定 ■ 3月23日（木）基礎講座
3月29日（水）応用講座
各 10：30～12：30（ボディワーク 1 時間／リンパマッサージ 30 分）
※マッサージは各講座ハンド・フットのいずれかになります。

- 参加費 ■ 4,320 円【山田製油のマッサージオイル（5g）付き！】



講師：都 智華子

鍼灸師・ボディケアセラピスト・誕生学アドバイザー・Neo ベジタリアン料理指導士
女性が日々を心地よく生きられるように『からだを整え、こころを緩める』こと。
子どもたちが自分を好きになり『自分のからだを大切に扱えるようになる』こと。
そのココロ・カラダ・食を整えるお手伝いをしています



お問合せ・お申込み

店頭または予約サイト <http://gomacro.resv.jp/>

gomacro Salon 075-257-5096