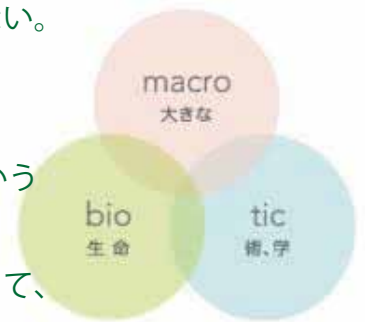


マクロビ講座

マクロビ弁当付き！

「マクロビオティック、って言葉は聞いたことあるけど、よくわからない。
興味はあるけど実際どうやってやったらいいかわからない。
まずはマクロビオティックとは何かということを知っていきます。
ご自身の体質を知ったり、どのように日常生活に取り入れていくかという
ヒントをちりばめながらお話していきます。
本で読むだけではない、実践的かつ本質的なマクロビオティックを知って、
日々をより豊かにしていきましょう♪



6/30 日曜 14:30~16:00 上前津校 (名古屋市中区上前津 1-12-28)

参加費 2,800 円+マクロビ弁当 1,000 円 合計 3,800 円

お申し込み

メール info@shounan-shyz.com

● 件名「マクロビ講座」 ● 本文 ①お名前 ②電話番号

締切 講座開催の3日前



担当：junko

2009年よりヨガの指導をはじめ、現在では年間約670以上のレッスンを
行なっている。リラックス系やマインドフルネスヨガ～パワー系のヨガ
まで様々なタイプのレッスンを受け持つ。また、玄米菜食を実践し、
マクロビオティックにも造詣が深い。グルテンフリー・米粉スイーツの
chunchunya としても活動している。



pixta.jp - 16544722

主催 湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL052-253-5515 MAIL info@shounan-shyz.com HP <http://shounan-shyz.com>