

世界一痛い！痛いけど効く・・・

& YOGA

デトックス足もみ(足ツボマッサージ) 講座

足裏からふくらはぎにかけて、反射区の深さ・広さ・強さを的確に自分自身で感じながら、講師のお手本に合わせてセルフケアを楽しく、身体に響かせていく本格的な足もみ(リフレクソロジー)。メンタルを含め身体に溜まった老廃物を効率的に排泄に促し、その日のテーマや季節毎に有効的な足もみの手法を楽しく学びます。もみ終わった後の爽快感はクセになりそう・・・。
しっかりと足もみをした後でヨガの呼吸法やポーズを行う事で、その効果をより身体に吸収させることができます

2014年9月21日(日) 14:00-16:00

参加費 1,500円+材料費 500円(あんま棒&クリーム)

お申し込み 湘南シャイズヨガスタジオ

メールの宛先 info@shounan-shyz.com

締め切り 9月18日



講師：今井由実子プロフィール

元東海テレビアナウンサーとして、11年間、多忙ながら心身充実して活動してきましたが6年前に妊娠、出産で30キロの増量・自律神経の疾患などで体調を崩す。

薬治療で何とも改善できない苦しさから1年間、近澤愛沙氏とのマンツーマン足もみ研究で自ら病を克服。自身がWHO(世界保健機構)推奨プロとして足もみ健康法の可能性と素晴らしさを、医療関係者はじめ、子供や老人施設でのNPO活動や企業講演会などで幅広くPRしています。心と身体は=イコールとの理念を基に、本物の足もみの素晴らしさを正確に丁寧に指導しながら皆様の体調回復・心と身体のバランス作りにお役に立つことができればと思います。



- ・NPO 法人日本足裏健康普及協会 理事
- ・近澤式足裏健康養成学院 運営ライセンス認定資格
- ・「若石健康普及指導士」若石健康法認定プロ資格
- ・WHO(世界保健機構) 推奨・認定プロ資格
- ・日本若石マスターズ会員 MSJ 認定講師資格
- ・素肌美人メノウラブ玉顔法研究会・論理臨床実技資格
- ・日本ヨガ普及協会 松下ヨガ学院 ヨガ指導員資格

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>