

腸活

腸がよろこぶ養生法



5/11
(金)

時間 ▶ 10:30～13:30

講座10:30～12:30 ランチ12:30～13:30

参加費 ▶ 4580 円 (税込)

■ gomacro特製 腸活お弁当付き ■

健康も美容も「腸」からと言われ、
免疫の要であり、第二の脳とも呼ばれ
感情(ココロ)と体調(カラダ)のキーともなる
超・大事な腸♪

あなたの内にある偉大なる「腸」を知り
ココロとカラダと環境の調和を実現させましょう

腸が喜ぶセルフケアの
ヒントとなれば幸いです！

内容

食・運動・
ココロとカラダの
在りようなどの
養生法
(暮らしのヒント)

腸活ランチで
腸の声を
聞いてみましょう♪

経絡的腹診を
ベースとした
マッサージ・腹式呼吸

ご予約・お問合せ
gomacro Salon

075-257-5096

ご予約ページ <http://gomacro.resv.jp/>

講師 **松本 美紀**

治療師(東洋医学・自然療法)・セミナー講師
ひとりひとりに宿る「いのち」を存分に生きること
と生かされている「いのち」の循環の調和を軸に治療
院を開業し、WSや講座、教室、イベントなどを行う。
テーマは、養生・自然療法・東洋医学・セルフケア・
ホームドクター・こどもの発達など

