

令和元年度 中央区民講座

# 心と身体のバランスを整える 漢方チャクラ耳ケア & 陰陽ヨガ

日時 令和2年1月16日～2月20日

毎週木曜 10:00～11:30 【全6回】



- 会場 中央区民センター1階 娛樂室
- 受講料 6,000円（オイル使用料込）
- 定員 16名
- 対象 15歳以上の方（中高生を除く）

（※以下に当てはまる方はご受講できません）

- ①皮膚疾患のある方（やけどやケガ・アトピー性皮膚炎など）
- ②接触感染の可能性のある伝染性疾患のある方
- ③妊娠中、および妊娠の可能性のある方
- ④重い糖尿病、および免疫疾患のある方
- ⑤受講日当日に飲酒される方

## ◎7色のチャクラオイルから、その日必要なオイルを選びます

選んだオイルで心と身体のバランスがわかります。オイルを耳に塗り刺激することで、気血の巡りを促し、体の機能を高めます。冷え性の方にも効果的。

## ◎陰陽ヨガでリラクゼーション！

激しくないヨガで筋肉の緊張を緩め、じっくりと身体の奥深くをほぐします。深い呼吸とゆったりとした動きで柔軟性もUP！健康に気を付けている方におすすめ。

### 【お申込み方法】

令和元年12月16日（月）から先着順で受付。

電話または中央区民センター1階窓口でお申込みください。

（9:30～17:00/土日受付可）定員になり次第、締め切ります。

受講料は12月25日（水）までにお支払ください。

### ■申込・問い合わせ■

中央区民センター運営委員会（中央区南2条西10丁目）

電話271-1100 FAX261-7405