19 今日からできる 耳つぼセルフケアでダイエット

1月17日~1月31日 火曜日

託児あり

10:00~11:30

講師 EJA耳つぼジュエリー協会認定耳つぼセラピスト・講師

やまおか

山岡あや

全身の縮図といわれる耳には、110もの「つぼ」があります。

この講座では、簡単で今すぐ実践できる、耳のセルフマッサージと、症状別のダイエットのツボを覚えます。

クリスマスやお正月はおいしい物を食べ過ぎちゃう! そんなあなたにおす すめです。早期対策! 今日から始めましょう。

毎回、耳つぼマッサージでセルフケアを行った後に、耳つぼシールを1対貼る実習があります。

※金属アレルギーの人、妊娠中の人は、ご遠慮ください。

旦	月/日	講座内容(進行状況により変更になることがあります)
1	1/17	ストレスによる体重増加!自律神経を整えるツボ
2	1/24	体重は増えていても、やせた?と言われる即効性のある小顔のツボ
3	1/31	食欲中枢をコントロール!暴飲暴食を抑えるツボ

◆持ち物

鏡(自立するもの、なければ手鏡)、ピンセット、水筒(水分補給用)、筆記用具、マスク、ひざ掛けなど(換気のため部屋が冷えることがあります。)

定員

10人

費用

2,450円

【内訳】受講料1,950円、教材費500円

会 場

サンライブ3階 講座室1



講師プロフィール

心とからだのトータルビューティー「kokomimi」代表

EJA耳つぼジュエリー協会認定耳つぼセラピスト・講師

個性心理學研究所認定講師

はなまるマルシェ主催

山岡 あや (やまおか あや)

産後うつ、希少がんを経験し、予防医学、 心のケアの大切さを実感。自身の経験を生 かし、日常生活で簡単に実践できる「心と からだを元気にする健康法」をお伝えして います。

