

健康生活習慣セミナー

ViaVienté



自己治癒力を高め病気にならない心と身体をつくるため、日常で気軽に実践できる健康法を学びましょう。

このところ 不安やストレスなどが原因で 体調不良をうったえる方が増えています。今回は、予定を変更して心と身体を癒す植物(ハーブ)療法を野本先生から教えて頂きます。植物(ハーブ)療法とは、ストレスによってくずした心と身体を調和させたり 傷ついた心を癒して元気になったり、低下した自然治癒力を向上させたりすることができます。当日は、先生の講演の後、アロマバスソルトづくり、アロママッサージ実演、希少アロマオイル(カモミール、月桃花等)体験など楽しい企画も予定しています。セミナーの中で東日本大震災のチャリティイベントも企画中です。決まり次第メールリストでご案内したいと思います。

「心と身体を癒すハーブの世界」

講師：野本 篤志 氏

NPO法人緑の風代表理事・ラポールの会代表・薬学博士・NPO法人日本メディカルハーブ協会公認ハーブセラピスト

5月29日(日)午後2時～4時

テキスト 教材代 : 1,500円

会場：イーアスホール(イーアスつくば2F)

茨城県つくば市研究学園C50街区1

連絡先：石塚利津子090-1503-6185

ritsuko5488.ok@docomo.ne.jp

(テキスト教材などの準備がありますので お申し込みは石塚までお早目にメールでお願いいたします)

<健康生活習慣セミナーの内容>

生活習慣病と栄養 活性酸素とデトックス 養生訓に学ぶ未病とつきあう方法

睡眠とストレス 体温と免疫

次回は、7月 11月に行う予定です。お楽しみに！

協賛：C'est La Vie(CestLavieの目的は、「健康」「豊かに生きる」「社会貢献」です。)