



女性限定の太極拳と食養生のレッスンです。

深い呼吸とゆっくりとした動きで凝りを解消し

血流を改善させる効果の高い太極拳。

何をどのように食すと健康につながるか追求した食養生。

太極拳と食養生の世界から、
こころと体のバランスのとれた生活を送るための
ご提案をさせていただきます。

日時 **6月10日** (日) 10:00~11:30

10:00~11:00 からだ喜ぶタイチープログラム (太極拳)

11:00~11:25 心の養生ワークショップ (食養生)

11:25~11:30 アンケート

今後の予定

7/8 9/9 10/14 11/11 12/9

8月・1月はお休みです。

会場 田舟の里 (亀田焼却場附属施設)
〒950-0162 江南区亀田 1835-1

定員 6名

会費 1700円 (税込み)

その他

- 動きやすい服装でお越しください。
- 水分補給のための飲み物をお持ちください。
- 汗の心配な方は着替えをお持ちください。

薬剤師、食養生コーディネーター、薬膳アドバイザー 村田美奈子

薬剤師として歯科医院に勤務する傍ら、薬の正しい使用方法についてのセミナーだけでなく、薬に頼りすぎない生活の提案として、食養生・薬膳の普及活動をしています。



楊名時太極拳準師範 佐藤夕子 (桃うーろん)



タイチー (太極拳) の楽しさをお伝えするために日々活動中。
モットーは、太極拳でやすらぎを! あなたの心と体をほぐします。

お問い合わせ・お申込み 佐藤夕子(桃うーろん)

☎ 090-2536-2930

✉ kuisinbou.manpukuoni.329@docomo.ne.jp

QRコードからFacebookのイベントページをご覧ください。

