

氣内臓☆チネイザン デトックスマッサージとヨガ

9月8日 日曜日 14:00~15:30

湘南シャイズ名駅校

セルフチネイザン 30分+ヨガ 60分

2000円

心配な事があると胃が痛くなったり、ストレスが溜まってイライラしたり、緊張して下痢になったり、旅行中に便秘になったり...

そこからさらに、食欲が落ちて元気がなくなり肌が荒れて悪循環に。

こんな経験はありませんか？

これらの症状は体からのSOSです。

食べ物と同じで消化されなかった感情はお腹に溜まり、内臓にダメージを与えます。

〈心と身体=感情と臓器〉は繋がっています。

病気となる前にその声に気づき、自分でケアして癒すことが必要です。

お腹に触れ、内臓をマッサージすることで心と身体を整える、氣内臓チネイザン療法を、一度試してみませんか？



◎効果効能◎

- ・内臓全般の機能向上
- ・ぼっこりお腹の改善
- ・慢性的な便秘、下痢
- ・むくみ、冷え
- ・生理痛の軽減、生理不順の改善
- ・肩こり、腰痛
- ・不眠、ストレス、鬱
- ・自分らしく生きる
- ・深いリラクゼーション
- ・全身のだるさの軽減 などなど

申し込み方法：メールにて

宛先「info@shounan-shyzy.com」

件名「チネイザンWS」

本文 ①お名前 ②お電話番号 ③メールアドレス

※動きやすい服装で、食事は避けてください。

また、爪は短くしておいてください。

開催場所 名古屋市中村区竹橋町 5-9

湘南シャイズヨガスタジオ 名駅校



講師：asami

自分の体調を一番よく知っているのは自分です。

セルフメンテナンスに最適なヨガと内臓マッサージで、自分の心と身体に意識を向けて、自分にとって最良のセラピストになりましょう♪



主催 湘南シャイズヨガスタジオ 名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL052-253-5515 MAIL info@shounan-shyzy.com HP http://shounan-shyzy.com