

布ナプキン作り & 子宮美活ヨガ WS

[日時] 2015年8月30日(日) 13:00-15:00

[担当] kaori

[参加費] 2,000円(布ナプキン材料費込)

[持物] 裁縫道具, 動きやすい服装,
ヨガマット(レンタル300円)

[お申し込み] 湘南シャイズヨガスタジオ
メールの宛先 info@shounan-shyz.com

[締め切り] 8月27日

何故布ナプキンをおススメするのか

- 紙ナプキンは合成で作られた科学物質たっぷりなものです。布ナプキンに変えると、今まで不快だったことに気がつきます。デリケートな場所のかゆみやカブレから解放されます。
- 月経痛や月経前の不快な症状が軽減される事もあります。
- 月経期間が3日間くらいで終わるようになります。
- 自分の身体からでてきたものも自分の大切な一部だったことに気がつき、布ナプキンを洗うことが楽しくなります。
- できるだけトイレで出血を出そうという思いが強くなるので骨盤低を弛めたり、締めたりすることができるようになります→月経血コントロール
- 紙ナプキン代が節約できます。
- ゴミが減ります



湘南シャイズヨガスタジオ
名古屋市中区上前津 1-12-28

TEL 052-253-5515 メール info@shounan-shyz.com

ホームページ <http://shounan-shyz.com>