

女性のためのワークショップ第二弾!!!

月経美人生活 WS

ヨガ＋布ナプキン作り(羽根付きホルダー＆パッド)

2013年6月1日(土)14:00-16:00

講師: 香先生

参加費: 2,500円＋材料費 500円

YOGA＋布ナプキン作り WS お茶付き♪

女性のからだのサイクルを知り、PMS や月経痛の改善、月経時の養生法など、自分の身体を大切にするために心がけたい生活習慣を知っていきましょう。

ヨガレッスンでは、女性のための呼吸法&瞑想で心身を調和していきます。

女性であることをもっと楽しめるようになります。毎月の生理が楽しくなります。自分の身体をもっと愛せるようになります。

布ナプキンの良さって？

布ナプキンは生理の時の痛みや不快感を軽減させます。布ナプキンは、肌の弱い女性の味方で、かゆみ・かぶれを防いでくれます。布ナプキンのメリットには、防臭効果も挙げられます。今まで生理の最中の嫌な臭いに悩まされていた人も、布ナプキンに替えてみるだけで、すっきりした使用感を感じると共に不快臭を忘れることができるのです。使い捨てナプキンには、人工的なものが多く利用され作られているものです。素早い吸収性やさらさらな感触を実現するために、石油系の素材が含まれています。そんな体に有害な素材を含んだものを、長時間何日にも渡って、デリケートゾーンに使用するには少なからぬ弊害があります。布ナプキンにすると、そのような危険もなくなり、冷え性対策にまでなるのです。

お申し込みは 湘南シャイズヨガスタジオまで(5/29 まで)

名古屋市中区上前津 1-12-28

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

HP: <http://shounan-shyz.com>

