

★zoom オンライン受講対応講座★

■受講料： 4回 22,000 円（税込）

■講師：いちい葉子／からだデザイン研究所代表。井本整体 人体力学体操指導者。心と体と人生をデザインする、女を上げる整体指導士。整体と食養生を組み合わせた独自のカリキュラムで、これまで1000人以上の方々に美と健康を自ら手にするセルフメンテナンスのノウハウを伝授。日本ホリスティック医学協会運営委員。

■日程：各回 13:00～15:00

5/21、6/18、7/9、8/20（すべて木曜日）

からだデザイン研究所が考えるセルフケアとは、自分のからだの声を聞き、自分のからだを先生となり、健やかに生き

活きと過ごせるからだをつくること。

からだがもともと持つ働きを取り戻すと、ただ健康に、きれいにというだけでなく、すべてがシンプルに、いろんな負のイメージがわかなくなったり、大切なものとそうでないもの

の取捨選択が簡単になったりしはじめます。

～からだデザイン研究所～



<講座内容の紹介>

★第1回(5/21)

人体美学からみる“女性のからだのしくみ”

★第2回(6/18)

女性の一生を左右する“オンナのからだの転機”を味方につける

★第3回(7/9)

ライフスタイルに取り入れる整体学

★第4回(8/20)

お悩み別“女をあげる整体学”

* 会場：ホリスティックヘルス情報室セミナー室

（地下鉄「溜池山王」駅 9 番出口徒歩 2 分）

◎申し込み方法

「ホリスティックボディワーク」講座申込みとして、下記の項目をメールまたはファックスでお送りいただき、お振込み下さい。振込みをもって正式受付となります。

① 講座名②日程③氏名（ふりがな）④住所⑤連絡先（当日つながる電話番号）⑥メールアドレス

* zoom 受講希望の方は「zoom 希望」とお書き下さい。

○第1回：人体美学からみる“女性のからだのしくみ” 整体学からみるホリスティックな女性のからだの捉え方を学びます。骨盤からひも解く男女の違い、筋骨格から考える健康感～その不具合はどこから？～、そんな目からウロコの女をあげる整体学の基礎知識のお話です。

○第2回：女性の一生を左右する“オンナのからだの転機”を味方につける 生理・出産・閉経を含む更年期。女性のからだは一生を通して目まぐるしく変化します。それをうまく利用すればよりラクに人生を愉しむことができるはず。筋骨格と内臓器の関係から、女性のからだの不調の原因と解消法を探ります。

○第3回：ライフスタイルに取り入れる整体学 ホリスティックにからだから健康を取り戻すには、維持するには、変化に対応する力がとても大切になります。加齢や人間関係もちろん変化し続けますが、まずは最も日常的な変化である季節に順応できるからだ造りの整体的な考え方・方法をお話します。

○第4回：お悩み別“女をあげる整体学” 女性の特有のお悩みを3つのカテゴリー「生理、シェイプアップ・スキンケア、デイリーケア」に分けて解説します。また、第三回で事前にとるアンケートをもとにタイプ別、お悩み別にボディワークを実施します。

■ 主催・お問い合わせ：（有）ホリスティックヘルス情報室

Eメール： hic@a7.rimnet.ne.jp

FAX: 03-5572-8219

URL: <http://holistichealthinfo.web.fc2.com/index.html>

◎ お振込先

三菱UFJ銀行虎ノ門中央支店 普通5832950 （有）ホリスティックヘルス情報室

