

中医学でカラダとココロをととのえる

元気づくりセミナー

参加費
無料

オンライン開催

2024年

10/11 金

13:30-14:40

セミナーテーマ

中医学で、病気にならない身体づくりを楽しく学んでみませんか？ 今回のテーマは「秋の養生法」。秋に効果的な経絡マッサージ&ストレッチも一緒にやってみましょう。

中医学（中国伝統医学）をご存知ですか？陰陽五行論、経絡ツボ、気血津液などの独自の理論をベースに、自然との調和を図りながら心身の健康を守る知恵を提供する東洋医学の元になってます。自然のリズムに合わせて生活することは、最高の健康法でもあります。今回お届けするのは「秋の養生法」。中医学では、秋は「肺」と深く関わりがあり、乾燥や冷えが体に影響を及ぼす時期ともいわれています。秋の養生をしっかりと行うことで、冬にむけ、免疫力を高め、エネルギーを充実させることができます。今回は、中医アドバイザーで、ヨガ・フィットネスインストラクターの森先生を招き、秋の養生のポイントと、それに関連する経絡（ツボ）を刺激するストレッチ方法をご紹介します。オンライン講座ですのでお気軽にご参加ください！



講師

森 章子

(モリアキコ)

Harmony 代表

Yoga・フィットネス
インストラクター

健康運動指導士

全米ヨガアライアンス500H

中医アドバイザー

AFAA PC/FDEC/MAT/STEP/YOGA

介護予防運動トレーナー

JCCAベーシックインストラクター

『「カラダとココロ」「人與人」「人と自然」を自分STYLEで奏でよう』をモットーに福岡を中心に活躍するヨガ・フィットネストレーナー。中医学なども取り入れ、人がバランスを整えるサポートを幅広い世代に行っている。



概要

日時：2024年10月11日(金)

時間：13時30分～14時40分

形式：オンライン (Zoom)

定員：30名 (先着順)

プログラム

知識 『秋の養生』

- 中医学とは
- 秋は「肺」に注意
- 秋を過ごす上で気を付けるポイント
- 秋の養生でおすすめの食材

運動 『経絡マッサージ&ストレッチ』

- 自分でできる簡単な養生法

●受講いただくにあたって

- 双方向型のセミナーです。カメラ・マイクが使用できる環境での受講をお願いします。
- 動きやすい服装でご参加ください。

利用者様
との参加
も可

元気に長く働くための安心をサポートする

京都の総合保険代理店

お申込み
お問合せ

エスアールエム

075-255-0883

京都市中京区蛸薬師通烏丸西入橋弁慶町227

第12長谷ビル6F-A

E-mail : hoken@srm-net.co.jp

URL:https://www.srm-net.co.jp

